

Jetta Laine, Alla Moilanen ja Eija Ruusu

Kielenopetusmenetelmästä sosiokulttuurisen innostamisen työvälineeksi

Toisto-metodin rakenteen hyödynnettävyys ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmätoiminnassa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaaliala

Opinnäytetyö

17.1.2018

Tekijä(t)	Jetta Laine Alla Moilanen Eija Ruusu
Otsikko	Kielenopetusmenetelmästä sosiokulttuurisen innostamisen työvälineeksi – Toisto-metodin rakenteen hyödyntäminen ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmätoiminnassa
Sivumäärä Aika	51 sivua + 3 liitettä 17.1.2018
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosiaalialan koulutusohjelma
Ohjaaja(t)	Lehtori Katja Ihamäki Lehtori Miia Ojanen
<p>Tämän monimuotoisen opinnäytetyömme aiheena oli sosiokulttuurinen innostaminen ikääntyvien venäjänkielisten maahanmuuttajien parissa. Työn tavoitteena oli kehittää aivojump-patuokioita ja tuottaa käsikirja ryhmätoimintaan kielenopetusmenetelmää hyödyntäen. Tuotiot ja käsikirja on kehitetty Matalan kynnyksen kohtaamis- ja palvelupaikka Tsaikan käyttöön. Kehittämistyön tuotosten tavoitteena oli tukea ikääntyvien oppimismotivaatiota sekä nostaa asiakkaat keskiöön, passiivisista palvelun käyttäjistä niiden aktiivisiksi kehittäjiksi, sosiokulttuurisen innostamisen periaatteiden mukaisesti.</p> <p>Tutkimusosuudessa oli tarkoitus selvittää, toimiiko Toisto-kielenopetusmenetelmä sosiokulttuurisen innostamisen välineenä uudenaikaisessa ikääntyville maahanmuuttajille suunnatussa ryhmätoiminnassa. Kielenopetuksessa Toisto-metodi oli Tsaikan yhteisölle entuudestaan tuttu ja ajatus menetelmän kehittämisestä uudenaikaiseen ryhmätoimintaan nousi heidän toiveistaan. Lähestymistapana tutkimusosuudessamme oli strukturoitu ryhmähaastattelu asiakkaille. Haastattelun tarkoituksena oli selvittää Toisto-metodin mielekkyyttä ja sovellettavuutta kyseiselle kohderyhmälle. Saamiemme tulosten perusteella suunnittelimme asiakaslähtöisen tuotoksen, Aivojumpa-käsikirjan.</p> <p>Kehittämisosuudessa uudeksi ryhmätoiminnaksi muotoutui ETNIMU-projektin kehittämät aivoja aktivoivat harjoitteet, jossa käytimme Toisto-metodin rakennetta ja sisältöä. Ryhmätoiminnan kehittämisprosessimme perustui sosiokulttuurisen innostamisen periaatteisiin lähtien Tsaikan asiakkaista ja heidän arjestaan. Asiakkaat olivat mukana koko kehittämistyön ajan.</p> <p>Kehittämämme ryhmätoiminnan tarkoituksena oli tarjota valmis toimintamuoto Tsaikan ohjaajien käyttöön keventämään työtaakkaa toiminnan suunnittelussa sekä tarjoamaan uusia työkaluja mielekkääseen ryhmätoimintaan. Asiakkaille ryhmätoiminta tarjoaa yhteisöllisen oppimisen kautta mahdollisuuden sosiaalisten suhteiden vahvistumiseen, luovuuteen ja itseilmaisuuksiin sekä elinikäiseen oppimiseen. Käsikirjamme on yksi kolmannelle sektorille kehitetty työkalu täydentämään sosiaalialan palveluita ikääntyville.</p>	
Avainsanat	Sosiokulttuurinen innostaminen, kolmas sektori, ikääntyvät, maahanmuuttajat, yhteisöllinen oppiminen, oppimisen erityispiirteet

Author(s)	Jetta Laine Alla Moilanen Eija Ruusu
Title	From language learning method to the tool of socialcultural animation – The invocation of the Toisto-method's structure in the group activity of elderly immigrants
Number of Pages Date	51 pages + 3 appendices 17 January 2018
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor(s)	Katja Ihamäki, Senior Lecturer Miia Ojanen, Senior Lecturer
<p>The theme of this thesis was sociocultural animation among the elderly Russian immigrants. This thesis is diverse, and it contains two different parts, the study and the part, which aims at developing. Our main goal was to develop BrainFitness sessions and produce a handbook of group activity by using a language-learning method. The sessions and the handbook have been developed for the use in the meeting and consulting service place Tsaikka for the elderly Russian speakers. The outcome of this development work was to support the elderly people's learning motivation and raise the clients to the center of the work, from passive service users to the active service developers, as it is said in the principles of sociocultural animation.</p> <p>The purpose of the second part of this thesis, the study, was to find out if Toisto-language-learning method can be used as a tool for sociocultural animation in a new kind of group activity among the elderly immigrants. The Toisto-method was familiar to Tsaikka-community from language-learning sessions and they had an idea of a new kind of group activity that can be developed on the basis of this method. As an approach in our study, we used a structured interview of the clients. The purpose of the interview was to find out if Toisto-method is meaningful and applicable for our target group. Based on the results, we created a new customer-oriented product the handbook of BrainFitness.</p> <p>The group activities, BrainFitness sessions, were developed by using practices that activate the brain, created by ETNIMU-project (Brain health promotion for elderly people from different ethnic group), and sessions that use Toisto-methods content and structure. The whole activity development process was based on the principles of socialcultural animation and come from the clients and their everyday life. The clients were included in the whole process from the beginning to the end.</p> <p>The aim of our new group activity was to offer new tools for the new group activities and lighten the workload of the Tsaikka staff. For the client, the new activity offers opportunities to strengthen the social connections, to be creative, self-expressive throughout life-long learning and community learning. Our handbook will be one of the many tools to fulfill social services for elderly people provided by non-profit organizations.</p>	
Keywords	Socialcultural animation, non-profit organisations, immigrants, elderly people, community learning, special characteristic of learning

Sisällys

1	Johdanto	3
2	Kolmannen sektorin rooli maahanmuuttajatyössä	6
2.1	Kolmas sektori palvelujen järjestäjänä	6
2.2	Yhteistyökumppanimme Tsaikka-hanke	8
2.3	ETNIMU-projekti 2015–2017	9
3	Sosiokulttuurinen innostaminen kehittämistyömme viitekehyksenä	11
3.1	Sosiokulttuurinen innostaminen yleisesti	11
3.2	Innostaminen ikääntyvien parissa	12
3.3	Ohjaajan rooli innostajana	13
4	Kohderyhmän taustaa	14
4.1	Maahanmuuttajat ja kotoutuminen	14
4.2	Venäjänkieliset Suomessa	15
4.3	Venäjänkieliset ikääntyvät Suomessa	17
5	Oppimiseen liittyvät teoriat kehittämistyössämme	19
5.1	Kohderyhmä ja elinikäinen oppiminen	19
5.2	Yhteisöllinen oppiminen ryhmätoiminnassa	20
5.3	Sosiokulttuurinen näkemys yhteisöllisestä oppimisesta	22
5.4	Ikääntyvän ihmisen oppimisen erityispiirteet	24
5.5	Vanhenemismuutosten vaikutukset ikääntyvien oppimiseen	25
6	Toisto-metodi ryhmätoimintamme pohjana	28
7	Uuden ryhmätoiminnan kehittäminen	30
7.1	Asiakkaiden osallistaminen ryhmätoiminnan kehittämisessä	30
7.2	Eettisyys ja tiedon keruu	31
7.3	Aivojumppa-tuokioiden ohjaustilaisuus	36
7.4	Ohjaustuokiosta saadut tulokset ja niiden tulkinta	38

8	Pohdinta	40
8.1	Johtopäätökset	43
8.2	Loppusanat	46
	Lähteet	47
	Liitteet	
	Liite 1. Haastattelulomake	
	Liite 2. Alkuperäinen käsikirjaluonnos	
	Liite 3. Käsikirja Aivojumppatuokioihin ryhmän ohjaajalle	

1 Johdanto

Ikääntyvän maahanmuuttajan tarpeita tukevat Laki kotoutumisen edistämisestä (1386/2010), Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista (980/2012) ja uudistunut Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019. Nämä lait ja laatusuositus asettavat velvoitteita kuntien vanhuspoliittisten ohjelmien ja kotouttamisohjelmien sisällöille (Heikkinen & Lumme-Sandt 2014: 180). Laatusuosituksessa (2017) mainitaan, että osallisuuden kannalta iäkkäälle henkilölle on luotava mahdollisuus osallistua yhteisönsä toimintaan. Toimintakyvyn heikkenemisestä huolimatta hänen on saatava osallistumiseensa tarvittavaa tukea. (Laatusuositus hyvän elämän turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019 2017: 13.) Suomessa maahanmuuttajan kotoutumista tuetaan ja edistetään viranomaisten tai muiden toimijoiden toimenpiteillä ja palveluilla. Päävastuu kotoutumislain mukaisista kotouttamistoimenpiteistä on kunnilla ja työ- sekä elinkeinotoimistolla. (Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010; Valtion kotouttamisohjelma vuosille 2016–2019 2016: 41–45; Kotoutumista edistävät toimenpiteet n.d.)

Maahanmuuttajien väestönosuus kasvaa Suomessa jatkuvasti. Julkisten palveluiden suurin haaste on huolehtia peruspalvelujen valmiuksista ja tuottaa laadukkaita palveluita kaikille siihen oikeutetuille. Kuitenkin eri maahanmuuttajaryhmien lähtökohdat oman hyvinvointinsa turvaamiseksi voivat olla muuta väestöä heikommat. Sosiaalialan työ edellyttää työntekijöiltä positiivista erityiskohtelua maahanmuuttajataustaisia asiakkaita kohtaan, jotta kaikki saisivat yhdenvertaiset mahdollisuudet. (Heikkinen & Lumme-Sandt 2014: 179.)

Tärkeäksi toimintaa järjestäväksi tahoksi maahanmuuttajatyössä ovat nousseet järjestöt ja yhdistykset, jotka omalta osaltaan auttavat ikääntyviä maahanmuuttajia. Iäkkäinä Suomeen muuttaneet henkilöt voivat kokea masennusta tai yksinäisyyttä. (Ikääntyvän palveluopas 2016.) Kotimaisissa sekä kansainvälisissä tutkimuksissa on myös havaittu ikääntyvien maahanmuuttajien alttius syrjäytyä verrattuna valtaväestön ikääntyneisiin. Heikko kielitaito, palvelujen tuntemattomuus, sosiaalisten verkostojen kapeutuminen muuton myötä ja uuden kotimaan vieras elämäntapa ovat merkittäviä syitä syrjäytymiseen. (Heikkinen & Lumme-Sandt 2014: 171, 180.)

Ikääntyvät kokevat oman oppimiskykynsä helposti rajalliseksi. Aistien, kuten näön ja kuulon, heikkeneminen sekä muistiin painaminen ja sieltä palauttaminen hidastuvat iän myötä ja saattavat näin heikentää ikääntyvien uskoa oppimiskykyihinsä. Oppimismahdollisuuksia on kuitenkin mahdollista parantaa merkittävästi huomioimalla ikääntyvien erityistarpeet. Näin vahvistetaan ikääntyvien luottamusta omiin kykyihinsä, joka taas ylläpitää motivaatiota oppimiseen. (Hervonen 2001: 195.)

Opiskelumme aikana olemme usein törmänneet siihen, että ikääntyvät maahanmuuttajat jäävät helposti marginaaliryhmäksi kotoutumisprosessissa. Tämän vuoksi haluamme lähteä tarkastelemaan, kuinka voimme olla osaltamme edistämässä kyseisen ryhmän mahdollisuuksia hyvään ja merkitykselliseen elämään arjen sisältöä rikastuttamalla. Kiinnostuksemme kielenopetuksen Toisto-metodia (Suomen kieli sanoo tervetuloa n.d.) kohtaan on herännyt jo opintojemme alkuvaiheessa. Olemme toteuttaneet Toisto-metodilla kaksi ryhmäprojektia, joista jälkimmäisen toteutimme Matalan kynnyksen kohtaamis- ja palvelupaikka Tsaikassa. (Matalan kynnyksen kohtaamis- ja palvelupaikka Tsaikka 2015–2018.) Kyseisen projektin tarkoituksena oli toteuttaa viisi kielenopetus- tuokiota ikääntyville maahanmuuttajille. Tsaikan asiakkaat innostuivat menetelmästä ja henkilökunta halusi juurruttaa tuokiot käytäntöön. Olimme Tsaikan työntekijöiden tukena menetelmän juurruttamisessa ja järjestimme heille räätälöidyn koulutuksen menetelmän kehittäjien toimesta syksyllä 2017. Tällä hetkellä Toisto-metodi on vakiintunut kielenopetusmenetelmänä Tsaikan viikko-ohjelmassa. Koska Tsaikassa innostuttiin menetelmän tuomista mahdollisuuksista, heillä heräsi ajatus voisiko menetelmää hyödyntää myös toisenlaisissa ryhmätoiminnoissa. Idea menetelmän kehittämiseen lähti asiakkaista ja heidän arkielämän tarpeistaan. Tämä siis synnytti mielessämme ajatuksen yhdistää sosio- kulttuurinen innostaminen ryhmätoiminnan ja kehittämistyömme viitekehykseksi. Näin ollen päätimme ottaa Tsaikan esittämän haasteen vastaan ja lähteä tutkimaan ja kehittämään Toisto-metodia.

Tämän kehittämistyön tarkoituksena on kehittää Toisto-kielenopetusmenetelmän pohjalta ikääntyvien aivoterveyttä edistävä ryhmätoimintamalli yhdessä venäjänkielisten maahanmuuttajien kanssa heidän toiveistaan. Kehittämistyömme tuotoksena on Aivo- jumppa-käsikirja ja tarkoituksenamme on lähteä kokeilemaan, voiko Toisto-metodin rakennetta hyödyntää tämän tyyppisessä ryhmätoiminnassa. Yhteistyökumppaneinamme kehittämistyössämme ovat Matalan kynnyksen kohtaamis- ja palvelupaikka Tsaikka-hanke sekä Etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveiden edistäminen-projekti (ETNIMU-projekti 2015–2017 n.d.). Tsaikka toimii työelämän yhteistyökumppaninamme,

ETNIMU tarjoaa kehittämiään aivoterveyttä edistäviä harjoitteita käyttöömme ja Toistometodin kehittäjiltä olemme saaneet luvan käyttää ja muokata menetelmää sosiokulttuurisen innostamisen välineeksi. Isoimman panoksen kehittämistyöhön antavat Tsaikan asiakkaat, kehittämistyömme kohderyhmä, jotka siis osallistuvat kehittämistyöhön koko prosessin ajan.

2 Kolmannen sektorin rooli maahanmuuttajatyössä

2.1 Kolmas sektori palvelujen järjestäjänä

Sosiaali- ja terveysministeriön uuden laatusuosituksen (2017) mukaan ikääntyvillä tulee iästä ja toimintakyvystä riippumatta olla mahdollisuus omanlaiseensa hyvään elämään omilla yhteisöissään. Valtaosa iäkkäistä ihmisistä ei tarvitse säännöllisiä sosiaali- ja terveyspalveluita. Kuitenkin kaikkein vanhimpiin ikäluokkiin kuuluvien määrä tulee kasvaan ja muistisairaudet ja erilaiset toimintakyvyn rajoitteet tulevat lisääntymään ja näin ollen myös palvelujen tarve tulee lisääntymään. Määrätietoisilla varautumistoimilla voidaan hillitä palvelujen kasvun tarvetta. Varautumistoimista tärkeimpiä ovat terveen ja toimintakykyisen ikääntymisen turvaaminen. Tämä mahdollistaa ikääntyvien täysivaltaisen osallisuuden yhteiskunnassa, parantaa elämänlaatua sekä vähentää sosiaali- ja terveyspalvelujen tarvetta. Tällä on positiivisia vaikutuksia julkisen talouden kestävyys- (Laatusuositus hyvän elämän turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017-2019 2017: 13-15.) Yhdenvertaisuuslaki velvoittaa viranomaiset edistämään yhdenvertaisuutta kaikissa toimissaan (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014 § 5). Näin ollen myös ikääntyville maahanmuuttajille tulee tarjota riittävät palvelut, jotka turvaavat heille omanlaisensa hyvän elämän.

Suomessa maahanmuuttajan kotoutumista tuetaan ja edistetään viranomaisten tai muiden toimijoiden toimenpiteillä ja palveluilla. Päävastuu kotoutumislain mukaisista kotouttamistoimenpiteistä on kunnilla sekä työ- ja elinkeinotoimistolla. Myös kolmannen sektorin organisaatiot, kuten kansalais- ja maahanmuuttajajärjestöt, seurakunnat sekä Euroopan sosiaalirahaston (ESR) ja Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen (STEA) rahoittamat hankkeet, ovat merkittävässä asemassa viranomaisten tarjoamien palvelujen täydentäjänä sekä yhteistyökumppaneina kotoutumista tukevia palveluita suunniteltaessa ja toteutettaessa. (Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010; Valtion kotouttamisohjelma vuosille 2016–2019 2016: 41–45; Kotoutumista edistävät toimenpiteet n.d.) Palveluiden avulla tarjotaan toimintaa, joka tukee vuorovaikutustaitoja, mahdollistaa vertaistoimintaa ja vahvistaa yksilöiden ja ryhmien osallisuutta. Yhteisöllisellä tasolla palveluiden tavoitteena on vaikutusmahdollisuuksien lisääminen sekä tietojen ja taitojen jakaminen. (Järjestöjen tuki n.d.)

Kansalaisyhteiskunta nähdään yleisesti tärkeänä maahanmuuttajan kotoutumisprosessin tukitahona. Tässä prosessissa viranomaisten ja järjestöjen yhteistoimintaa tulisi laajentaa. Lisäksi tulisi määritellä selkeämmin se, miten kolmas sektori ja etenkin maahanmuuttajien omat järjestöt voivat tukea kotoutumista ja lisätä jäsentensä hyvinvointia. Kolmannella sektorilla on hyvin merkittävä rooli ikääntyvien maahanmuuttajien kotoutumisen edistämisessä. Järjestöjen tarjoamat palvelut, kuten neuvontapalvelut, kielenopetus, yhteiskuntatietous, virkistystoiminta sekä käännös-, tulkkaus- ja asioimisapu, täydentävät julkisia peruspalveluita sekä kehittävät uusia toimintamuotoja ikääntyville maahanmuuttajille. (Maahanmuuton ja kotouttamisen suunta 2011–2014 2015: 68; 117.)

Työ- ja elinkeinoministeriö on kehittänyt kotoutumisen, kotouttamisen ja etnisten suhteiden seurantajärjestelmän, jonka tarkoitus on vastata nykypäivän maahanmuuton tarpeisiin. Seurantajärjestelmän kehittäminen on perustunut pitkäaikaisen tiedon keräämiseen, systematisointiin ja säännölliseen analysointiin. Järjestelmä koostuu mittareista, joiden avulla saadaan kattavaa tietoa koko yhteiskunnan kehityksestä, muun muassa kantaväestön ja eri maahanmuuttajaryhmien välisestä vuorovaikutuksesta ja niissä tapahtuvista muutoksista. Seurantajärjestelmä sisältää 11 osa-alueetta ja 29 indikaattoria, jotka mittaavat osin eri kohderyhmiä. Vuonna 2012 tehtiin Maahanmuuttajabarometritutkimus, jonka avulla kerättiin tietoa valittujen maahanmuuttajaryhmien subjektiivisista näkemyksistä kotoutumisesta ja yleisemmin viihtymisestä Suomessa. Kohderyhmänä tutkimukseen osallistuivat vuoden 2012 osalta 3–5 vuotta Suomessa asuneet suurimpien viiden kansalaisryhmien eli Venäjän, Viron, Thaimaan, Kiinan, Irakin, Somalian ja Turkin 18–75-vuotiaat. (Maahanmuuttajabarometri 2012: 1–6.)

Tutkimuksessa (2013) kartoitettiin kohderyhmän aktiivisuutta kodin ulkopuolisessa järjestetyssä harrastus- tai vapaa-ajan toiminnassa sekä järjestöihin tai seuraan kuulumisessa Suomessa (Kotoutumisen kokonaiskatsaus 2013: 26). Kyselyn tulosten mukaan vastaajista 50 % sanoivat osallistuvansa kodin ulkopuoliseen järjestettyyn harrastus- tai vapaa-ajan toimintaan. Lisäksi 46 % vastaajista koki vapaa-ajan erittäin tärkeäksi. Järjestöön tai seuraan kuulumisuuden osalta vastaajista 40 % ilmoittivat liittyvänsä vähintään yhteen kolmannen sektorin organisaatioiden toimintaan, kuten ammattiyhdistyksiin ja -liittoihin, maahanmuuttajayhdistyksiin tai omaa kulttuuria edustavat yhdistyksiin sekä urheiluseuroihin. (Maahanmuuttajabarometri 2012: 1–6.)

2.2 Yhteistyökumppanimme Tsaikka-hanke

Kolmas sektori tarjoaa ikääntyville erilaista yhdistystoimintaa omassa kieliyhteisössä, mikä edistää kolmasikäisten hyvinvointia sekä lisää osallistumista ja kuulumisuuden tunnetta uudessa kotimaassa. (Ikääntyvän palveluopas 2016.) Ikääntyvistä puhuttaessa puhutaan kolmannelta iästä ja ikääntyvistä käytetään erilaisia ilmaisuja kuten ikäihminen, seniori, ikääntyvä, eläkeläinen, iäkkäämpi henkilö, iäkäs ihminen, varttunut tai kokenut aikuinen ja vanha tai vanhus (Saarenheimo, Pietilä, Maununaho, Tiuhonen & Pohjolainen 2014: 34–38). Tässä työssä käytämme ilmaisuja kolmas ikä tai ikääntyvät.

Venäläinen Hyväntekeväisyysyhdistys Suomessa r.y. perusti 1900-luvun alkupuolella Helenan lasten- ja vanhainkodin Helsingin Sörnäisiin. Se on ainoa venäjänkielisiä palveluja ikääntyville tarjoava vanhainkoti Suomessa. Tsaikka-hanke on käynnistetty Helenan vanhainkodin tiloissa vuonna 2015. Hanke on saanut rahoitusta nykyiseltä Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA:lta vuosiksi 2015–2018. Tsaikan toimintaa tukevat Venäläinen Hyväntekeväisyysjärjestö, Cultura-säätiö ja Suomen muistiasiantuntijat r.y. sekä vapaaehtoistyöntekijät. Lisäksi toiminnassa on mukana eri alojen asiantuntijoita sekä kulttuurivaikuttajia. (Matalan kynnyksen kohtaamis- ja palvelupaikka Tsaikka 2015–2018.)

Tsaikka on suunnattu yli 65-vuotiaille pääkaupunkiseudulla, kotona tai palvelutaloissa, asuville venäjänkielisille ja heidän omaishoitajilleen. Toiminta lähti hyvin käyntiin vuonna 2015 ja toiminta on luonteeltaan ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa. Tarjolla on kattavasti erilaisia ikääntyvien toimintakykyä ja arjenhallintaa tukevaa virkistystoimintaa sekä asiakkaiden palvelujärjestelmän tuntemusta lisäävää ohjausta. Tsaikan tarkoituksena on toimia matalan kynnyksen kohtaamispaikkana, jossa venäjänkieliset ikääntyneet sekä heidän omaishoitajansa voivat tavata toisiaan. Kohtaamispaikka on avoinna arkipäivisin pääsääntöisesti kello 10–16. (Matalan kynnyksen kohtaamis- ja palvelupaikka Tsaikka 2015–2018.)

Toimittuaan nyt noin kolme vuotta, on projektin aikana muodostunut selkeä uusi toimintamalli. Osallisuus ja ryhmään kuuluminen sekä viikkorytmi ja mielekäs elämä nähdään toiminnassa keskeisenä. Asiakkaat ovat kokeneet toiminnan mielekkäänä, virkistävänä ja samalla yksinäisyyttä vähentävänä. Erityisesti tiedon jakaminen sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmästä sekä kielikurssit ovat koettu hyödyllisiksi. Toiminnan on koettu tukevan asiakkaiden arjen hallintaa sekä antavan sisältöä heidän päiviinsä. Myös omaiset

ovat kokeneet toiminnan tukevan heidän jaksamistaan omaishoitajina. Tärkeänä nähdään palvelujen tuottaminen venäjän kielellä. Tsaikassa tehdään paljon yhteistyötä opiskelijoiden kanssa ja tarjotaan heille mahdollisuuksia erilaisiin kehittämisprojekteihin. (Toimintakertomus 2016; Väiliraportti 2017.)

Nykyinen toiminta kehittyy jatkuvasti. Tällä hetkellä kehittäminen painottuu muun muassa liikuntaan, muistityöhön, kulttuuritoimintaan ja ohjaustyöhön. Tulevaisuuden tavoitteina on edelleen parantaa asiakkaiden elämänlaatua ja elämänhallintaa sekä myöhen-tää asiakkaiden pysyvää pitkäaikaishoidon tarvetta ja helpottaa omaisten jaksamista. Yksi projektin suunnitteilla olevista keskeisimmistä tavoitteista on myös ikääntyvien mie-lenterveyden edistäminen. Tavoitteisiin tähtääviä toimenpiteitä ovat muun muassa tur-vallisen ja riippumattoman elämän mahdollistaminen, myönteisten ihmissuhteiden vah-vistaminen, vertaisryhmiin osallistuminen ja luovan toiminnan tarjoaminen. Lisäksi yhtei-söllisen osallistumisen vahvistaminen, oppimisen ja opiskelun tukeminen, terveiden elä-mäntapojen edistäminen sekä fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan mahdollistaminen näh-dään myös tavoitteisiin tähtäävinä tärkeinä toimenpiteinä. (Toimintakertomus 2016; Vä-liraportti 2017.)

Tsaikka-hankkeen toiminnan rahoitus päättyy vuonna 2018. Asiakasryhmä kasvaa jat-kuvasti ja tarve tämän tyyppiseen toimintamalliin tulee lisääntymään tulevaisuudessa. Hankkeen toiminta on osoittautunut tarpeelliseksi, ja osittain jopa korvaamattomaksi asiakasryhmältä saatujen palautteiden perusteella. Myös hankkeen työntekijät sekä yh-teistyökumppanit tiedostavat hankkeen tarpeellisuuden, joten tarkoituksena on kehittää ja laajentaa toimintaa jopa valtakunnallisesti. Tämän vuoksi toiminnalle on tarkoitus ha-kea jatkorahoitusta tulevana vuonna. (Väiliraportti 2017.)

2.3 ETNIMU-projekti 2015–2017

Etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveysten edistäminen, eli ETNIMU-projekti ajoittui vuosille 2015-2017. Projektin tarkoituksena oli kehittää venäjän-, viron- ja soma-linkielisille sekä romaniväestön ikääntyville ihmisille ja heidän omaisilleen ryhmätoimin-taa asiakaslähtöisesti. Sitä on ylläpitänyt Suomen muistiasiantuntijat ry. Projektissa jaet-tiin tietoa aivoterveystä sekä kehitettiin ohjausta ja neuvontaa eri etnisille ryhmille hei-dän omalla äidinkielellään. Samalla edistettiin kulttuurisensitiivisyyttä, jaettiin projektissa saatua tietoa ja kokemuksia sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Projektissa tehtiin

myös moniammatillista yhteistyötä erilaisten monikulttuuristen yhteisöjen kanssa. (ET-NIMU-projekti 2015–2017 n.d.) Yksi sen keskeisistä tuotoksista oli Harjoituksia aivojen aktivointiin-opas etnistaustaisten iäkkäiden ryhmän ohjaajille. Oppaaseen on koottu 22 harjoitetta, jotka tukevat aivoterveyttä ja lihasten yhteistoimintaa. (Harjoituksia aivojen aktivointiin 2016; Tuotokset (ETNIMU) n.d.) Näiden harjoitteiden käyttämiseen kehittämistyössämme olemme siis saaneet luvan projektilta.

3 Sosiokulttuurinen innostaminen kehittämistyömme viitekehyksenä

3.1 Sosiokulttuurinen innostaminen yleisesti

Toisto-metodista herännyt asiakkaiden innostus ja ideointi herätti meissä ajatuksen valita sosiokulttuurisen innostamisen teoria kehittämistyömme pohjaksi. Koimme myös, että Tsaikan toimintaympäristössä voitaisiin soveltaa sosiokulttuurisen innostamisen periaatteita. Näin ollen lähdimme aluksi tarkastelemaan sosiokulttuurisen innostamisen teoriaa.

Kurjen (2008) mukaan innostaminen on pedagoginen liike, jonka toiminta on tavoitteellista ja ihmisten arjesta lähtevää. Innostamisen avulla mahdollistetaan ihmisten osallistuminen oman elämänsä ja yhteisöjensä elämän aktiiviseen sekä tiedostavaan rakentamiseen. Sosiokulttuurisen innostamisen ydin on kaksijakoinen ja keskittyy yksilöllisen persoonan vahvistamiseen sekä yhteisölliseen vuorovaikutukseen. Innostamisella pyritään sosiaalisen muutoksen luomiseen. Innostaja ennen kaikkea rohkaisee ihmisiä kokemaan ja auttaa heitä hyötymään kokemuksistaan. (Kurki 2008: 69–70.)

Sosiokulttuurisen innostamisen rakenteissa on aina läsnä kolme ulottuvuutta: pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen. Pedagogisella toiminnalla tavoitellaan ihmisen persoonallista kehittymistä, asenteiden muutosta, kriittisen ajattelun vahvistumista ja motivaation heräämistä. Sosiaalinen ulottuvuus keskittyy ihmisen omaan osallistumiseen ja sen kautta yhteisöön ja yhteiskuntaan liittymiseen. Kulttuurinen puoli pyrkii luovuuteen ja monipuolisen ilmaisun kehittymiseen. (Kurki 2008: 71.)

Kurki (2008) sanoo innostamisen sisältävän kahdeksan elementtiä ja toiminnan tulee aina olla suunniteltua ja päämäärätietoista. Elementtien tulee näkyä kaikessa innostamisen toiminnassa. Elementit ovat: 1. Innostaminen on sosiaalisen liikkeen aikaansaamista ja sosiaalisen muutoksen luomista ja vahvistamista. 2. Innostaminen on kasvatusta, jonka tarkoituksena on juurtua aktiiviseen ja osallistavaan pedagogiikkaan ja tästä nousevaan menetelmään. 3. Innostaminen tähtää kulttuuriseen demokratisaatioon ja demokratiaan. Näiden tarkoituksena on murtaa elitistisiä näkemyksiä ja yksinoikeuksia kulttuuriin. 4. Innostamisella on tärkeä rooli itsenäisten ryhmien ja ryhmäprosessien luomisessa ja vahvistamisessa. 5. Innostaminen koostuu aloitteellisuudesta, osallistumisesta

sekä toiminnan ja sen merkityksen pohdinnan vuorovaikutuksesta sosiaalisine käytäntöineen. 6. Innostaminen on eräänlainen sosiaalinen interventio, jonka tarkoitus on auttaa ihmisiä tiedostamaan ongelmiaan sekä tarpeitaan ja kannustaa yksilöä olemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa ongelmiansa ratkaisemiseksi. 7. Innostaminen perustuu suunnitelmalliseen ja päämäärätietoiseen toimintaan. Tähän kuuluvat suunnittelu, toteutus ja arviointi, joiden keskiössä ovat persoona ja yhteisö -käsitteet. 8. Innostaminen on vuorovaikutuksellinen järjestelmä yksilöiden ja ryhmien välillä. Nämä kahdeksan elementtiä näkyvät eri tavoin erilaisissa toimintaympäristöissä ja tilanteissa. Innostamista ei voi mallintaa ja siirtää sellaisenaan toiseen toteutusympäristöön, koska jokainen yhteisö on ainutlaatuinen. Tämän vuoksi niiden tavoitteet ja tarpeet ovat myös yksilöllisiä ja vaativat toiminnalle omat sovelluksensa. (Kurki 2000: 24–27; Kurki 2008: 71–74.)

Sosiokulttuurisen innostamisen toiminta on monimuotoista ja monenlaista ja se jakautuu kasvatuksellisiin, kulttuurisiin, ei-ammattillisiin ja vapaa-ajan toimintatapoihin. Nämä sosiaaliset aktiviteetit tuovat ihmisiä yhteen ja edistävät näin myös demokratian perusehtoja. Kulttuurin tulee kuulua kaikille ja sitä tuotetaan ihmisten arjessa, tässä ja nyt. Toiminnan luonne on avoin ja kaikille vapaaehtoinen. Koska sosiokulttuurisen toiminnan luonne on parhaimmillaan tutkimuksellinen, se tähtää muutokseen ja lähtee kohderyhmän esiin nostamista haasteista. Kohderyhmä otetaan aktiivisesti mukaan koko toimintaprosessiin, johon kuuluu toiminnan ongelman määrittely, tavoitteiden asettaminen ja toiminnan vaiheiden suunnittelu ja tulosten arviointi. (Kurki 2008: 74.)

3.2 Innostaminen ikääntyvien parissa

Kolmannessa iässä elämykset ovat tärkeitä tarkoituksen lähteitä. Pienetkin hetket, koskettava elämys tai sosiaaliset kontaktit tuovat arvokasta sisältöä elämään. Niiden ei tarvitse olla suuria ja käänteentekeviä, vaan voivat olla hyvinkin arkipäivästä tekemistä. Hyvinvoinnin kannalta olennaista on löytää erilaisia elämää rikastuttavia tekijöitä, kuten merkityksellisiä ihmissuhteita ja mielekästä tekemistä. (Laine 2013: 25, 27.)

Sosiokulttuurisen vanhuuskäsityksen näkökulmasta ikääntyminen nähdään laajasti yhteiskunnallisena, sosiaalisena, kulttuurisena ja kokemuksellisenä ilmiönä. Sosiokulttuurinen lähestymistapa tuo biolääketieteellisten ja taloudellisten lähestymistapojen rinnalle ikääntymisen sosiaalisen kontekstin. Sen lähtökohtana on, että ikääntyminen nähdään

uutena mahdollisuutena. Ikääntyneen ongelmien ja sairauksien sijaan huomiota kiinnitetään hänen hyviin puoliinsa, osaamiseensa ja voimavaroihinsa ja tuetaan hänen omaa kehitystään, sosiaalisia suhteitaan ja yhteisöllisyyttään. (Kurki 2008: 9, 20.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on tärkeää ja tarkoituksellista ikäihmisten arkea tuettaessa ja sen avulla tehty luova toiminta edistää ikääntyvien toimintakyvyn ylläpitämistä. (Stenberg 2015: 15). Ikääntyneiden kanssa toteutettavalle sosiokulttuurisen innostamisen toiminnalle on asetettu tavoitteita kuten kulttuurinen tasa-arvo ja osallisuus, ikääntyneiden ja heidän tarinoidensa näkyväksi tuleminen, psykososiaalinen kuntoutus, kansalaisyhteiskunnan vahvistaminen sekä vähemmistöjen mukaan saaminen. (Taipale 2007.) Ikääntyneiden innostamisessa on tavoitteena myös, että yksilöiden ja yhteisöjen on mahdollisuus ottaa päärooli toimijoina omassa elämässään ja kehityksessään. Ihmiset kykenevät toteuttamaan itseään persoonina ja integroitumaan yhteiskuntaan myönteisellä ja osallistuvalla tavalla. Ikäihmisten ääntä kuullaan ja heitä arvostetaan. (Kurki 2008: 83.) Innostajan tehtävä on yhdessä ikäihmisen kanssa löytää olemassa olevat voimavarat ja herättää häntä löytämään piilevät taitonsa ja kykynsä. Taitojen ja potentiaalin esiin nostaminen tukee ikääntyneen omanarvontuntua. Sillä saattaa olla myös laajempia yhteiskunnallisia vaikutuksia: se voi nostaa ikääntyneet positiivisesti esiin ja murtaa vanhuuden kielteisiä myyttejä. (Taipale 2007.)

3.3 Ohjaajan rooli innostajana

Ainoa vaatimus innostajan ominaisuuksille on se, että innostaja on itse innostunut. Tästä valitsee laaja yksimielisyys työkentällä. Tämän lisäksi innostaja on luotettava ryhmän jäsenten ominaisuuksiin sekä heidän kykyihinsä ratkaista itse omat ongelmansa ja kykynsä kehittyä eteenpäin. (Kurki, Kurki-Sautarinen & Taruvuori 2010: 200.)

Ikäihmisten kanssa työskentelevällä ryhmänohjaajalla on keskeinen rooli sosiaalisten prosessien alkuun saattajana. Lisäksi hän on ryhmänjohtaja ja kasvattaja, joka innostajana toteuttaa seuraavia funktioita: hänen tulee helpottaa ihmisten välisiä suhteita, tukea yhteistoimitoiminnallisten asenteiden syntymistä ja yhdessä toimimista. Innostajan tulee myös motivoida ryhmää sekä synnyttää luottamusta ja toivoa. Hänen tehtävänsä on auttaa ryhmää tunnistamaan ongelmansa sekä tukea muutokseen yhteisten toimien avulla. Lisäksi hän selkeyttää tavoitteita, koordinoi toimintoja, antaa ihmisille välineet, mutta ei ratkaisuja. Kaikkien innostamisen toimintaan sisältyy yhteinen arviointi toiminnan kaikissa vaiheissa. (Kurki 2008: 112–113.)

4 Kohderyhmän taustaa

4.1 Maahanmuuttajat ja kotoutuminen

Maahanmuuttajalla tarkoitetaan ulkomaan kansalaista, joka on muuttanut Suomeen ja joka aikoo asua maassa pidempää. Maahanmuuttajalla voidaan myös tarkoittaa henkilöä, joka on syntynyt Suomessa, mutta hänen vanhempansa ovat muuttaneet Suomeen. (Maahanmuuttajat n.d.)

Kotoutumisella tarkoitetaan maahanmuuttajan ja yhteiskunnan vuorovaikutteista kehitystä. Kehitysprosessin tavoitteena on, että maahanmuuttaja tuntee olevansa yhteiskunnan aktiivinen ja täysivaltainen jäsen. Kotoutumisen tavoitteena on antaa maahanmuuttajalle yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavia tietoja, taitoja ja toimintatapoja perehdyttää uuden asuinmaansa kielelliseen ja kulttuuriseen ympäristöön sekä edistää uusien sosiaalisten verkostojen luomista. Yksilön kotoutumisprosessiin kuuluu, että hänen mahdollisuuksiaan oman kielen ja kulttuurin ylläpitämiseen tuetaan. Tästä molemminpuolisesta kulttuurivaihdosta kaikki osapuolet saavat hyötyä: vastaanottava yhteiskunta saa uusia vaikutteita ja rikastuu; ja yksilö pystyy onnistuneesti sopeutumaan uuteen ympäristöön. (Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010; Valtion kotouttamisohjelma vuosille 2016–2019 2016; Alitolppa-Niitamo & Säävälä 2013.)

Ensimmäinen kotoutumista koskeva lainsäädäntö tuli Suomeen vuonna 1999. Kotoutuslain kokonaisuudistus aloitettiin 2009 ja se tuli voimaan 2011. Lain (1386/2010) mukaan hallituskauden alussa tulee laatia kotoutumisohjelma, jossa tarkastellaan maahanmuuttajaväestön tarpeita kaikilla politiikan aloilla, etenkin työllisyys-, koulutus-, asumis- sekä sosiaali- ja terveyspalveluissa. Tavoitteena tulee olla maahanmuuttajien osallisuuden lisääminen. (Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010; Valtion periaatepäätös Maahanmuuton tulevaisuus 2020 -strategiasta 2014.)

Kotoutumisohjelma takaa kotoutumisprosessin alkuvaiheessa maahanmuuttajille johdonmukaisen yksilöllisten toimenpiteiden kokonaisuuden. Kokonaisuuteen kuuluvat suomen kielen opetus ja suomalaiseen kulttuuriin perehdyttäminen, viranomaisten neuvonta, ohjaus ja palveluista tiedottaminen sekä yksilöllinen alkukartoitus ja kotoutumissuunnitelma, joka lain mukaan on laadittava. (Kotoutumista edistävät toimenpiteet n.d; Mummon 2010: 15; Maahanmuuton ja kotouttamisen suunta 2011–2014 2015: 72–76.)

Jaakkolan (2003) mukaan kotoutumissuunnitelma, joka tehdään yli 65-vuotialle, painottaa terveystalvaeluita, sen lisäksi tulevat virkistys ja kielen oppiminen. Heikko suullinen kielitaito voi haitata asiointia viranomaisten kanssa, myös tiedon välittyminen kirjallisten tiedotteiden kautta on usein hankalaa. (Jaakkola 2003: 3.)

4.2 Venäjänkieliset Suomessa

Venäjänkielinen väestö on ollut aina osana Suomen maahanmuuttohistoriaa. Muuttoliike entisen Neuvostoliiton alueelta vilkastui 1990-luvulla inkerinsuomalaisten ja muiden paluumuutto-oikeuden saaneiden myötä. (Liebkind ym. 2004: 20–22; Niemi 2007.) Paluumuuttajalla tarkoitetaan henkilöä, joka palaa lähtömaahansa. Suomessa he ovat henkilöitä, jotka ovat entisiä tai nykyisiä suomen kansalaisia, heidän perheenjäseniään tai jälkeläisiään ja jotka ovat muuttaneet Suomeen. (Maahanmuuttajat n. d.)

Entisen Neuvostoliiton alueelta on muutettu myös muista syistä kuin paluumuuton perusteella. Maahanmuuton syyt voidaan jakaa neljään ryhmään. Ensimmäisen ja suurimman ryhmän muodostavat paluumuutto-oikeuden saaneet etniseltä taustaltaan suomalaiset maahanmuuttajat. Toiseen ryhmään kuuluvat paluumuuttajien puoliset ja lapset, kun taas kolmannen ryhmän muodostavat etniseltä taustaltaan Suomeen työn, opiskelun tai avioitumisen myötä tulleet venäläiset ja virolaiset. Neljännen ja pienimmän ryhmän muodostavat venäjänkieliset maahanmuuttajat, jotka eivät ole etniseltä taustaltaan venäläisiä tai virolaisia. Suomeen muuton perusteet ovat muut kuin paluumuutto. (Liebkind ym. 2004: 20–22; Niemi 2007.)

Eurooppalaistaustaisista Suomeen tulleista maahanmuuttajista valtaosan taustamaa on entinen Neuvostoliitto ja Viro. Helsingissä oli vuoden 2017 alussa entisestä Neuvostoliitosta ja Virola tulleita maahanmuuttajia yhteensä noin 30 000 henkilöä. (Ulkomaalais-taustaiset maahanmuuttajat Helsingissä 2017; Väestö kielen, iän ja sukupolven mukaan 1990–2016 2017.)

Taulukko 1. Ulkomaalaisten venäjää tai viroa äidinkielenä puhuvien määrä koko Suomessa ja Helsingissä 2016. (Vieraskielisten yleisin äidinkieli on venäjä 2017 mukaillen; Väestö kielen mukaan 2017 mukaillen)

Äidinkieli	Suomessa 2016		Helsingissä 2016	
	henkeä	%	henkeä	%
Suomi, saame ja ruotsi yhteensä	5 149 304	93,6	541 967	85,3
Vieraat kielet yhteensä	353 993	3,2	93 214	14,7
venäjä	75 444	1,4	17 814	2,8
viro	49 241	0,9	11 746	1,8
Koko väestö yhteensä	5 503 297	100	635 181	100

Kuten taulukko 1 osoittaa, selvästi yleisin kieli on venäjä, vuonna 2016 sitä puhui äidinkielenään 75 444 henkilöä, seuraavaksi yleisin kieli on viro, jota vuonna 2016 puhui 49 241 henkilöä. (Maahanmuuttajat väestössä 2017; Väestö kielen mukaan 2017.)

Taulukko 2. Venäjänkielisten määrä iän ja sukupuolen mukaan koko Suomessa ja Helsingissä 2015. (Helsingin seudun vieraskielisten ennuste 2015–2030 2016: 54 mukaillen; Nieminen 2017: 5 mukaillen)

Väkiluku	Suomessa 2015	Helsingissä 2015
Yhteensä	75 444	17 761
Ikä		
0-14 v.	11 549	2790
15-64 v.	56 158	13 722
65- v.	4 729	1 248
Sukupuoli		
Miehet	29629	7 357
Naiset	42 807	10 457

Taulukossa 2 näkyy, että Suomessa asuvista venäjänkielisistä maahanmuuttajista yli puolet on naisia, sukupuolijakauma on samanlainen myös Helsingissä. Venäjänkielisiä 65-vuotiaita oli Suomessa vuonna 2015 hiukan alle 5000 tuhatta, joista noin 1200 asui Helsingissä. (Ulkomaalaistaustaiset maahanmuuttajat Helsingissä 2017.)

Taulukko 3. Helsingin seudun venäjänkielisten yli 65-vuotiaiden väestön kasvun ennuste 2015–2030 (Helsingin seudun vieraskielisten ennuste 2015–2030 2016: 52 mukaillen)

Helsinki	2015	2020	2025	2030
Venäjänkieliset	33 120	42 185	50 556	58 144
yhteensä				
65-vuotiaat	1 945	3 162	4 481	7 086

Kolmas taulukko osoittaa, että Helsingin seudun vieraskielisten ennusteen 2015–2030 (2016) mukaan vieraskielisten ikääntyneiden, myös venäjänkielisten, ryhmä tulee kasvamaan Helsingissä monikertaiseksi vuoteen 2030 (Helsingin seudun vieraskielisten ennuste 2015–2030 2016). Tämä suuntaus tulee vaikuttamaan ikääntyvien maahanmuuttajataustaisten sosiaalipalvelujen tarpeeseen.

4.3 Venäjänkieliset ikääntyvät Suomessa

Suomessa on muuta kuin suomea, ruotsia tai saamea äidinkielenään puhuvia 65 vuotta täyttäneitä henkilöitä noin 13 500 henkilöä (Väestö kielen, iän ja sukupolven mukaan 1990–2016 2017). Alueellisesti maahanmuuttajat ovat sijoittuneet pääosin suuriin Etelä-Suomen kaupunkeihin. Lisäksi Itä-Suomessa on paljon maahanmuuttajia, eritoten venäjänkielisiä. Tällä hetkellä suurimman ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmän muodostavat entisen Neuvostoliiton alueelta muuttaneet, venäjää äidinkielenään puhuvat henkilöt. Ikääntyneenä pidetään useimmissa tilastoissa 65-vuotiaasta, mutta esimerkiksi Vanhustyön keskusliiton IkäMAMU-toiminnassa pidettiin ikärajana 55 vuotta. Keskeisiä haasteita yli 50-vuotiaan kotoutumisessa uuteen kulttuuriin ovat kielen oppimiseen liittyvät ja iän myötä tulevat vaikeudet sekä sosiaalisten suhteiden vähyys ilman työ- tai opiskelupaikan tuomia kontakteja. (Heikkinen & Lumme-Sandt 2014: 180; Tanttu 2008: 40.)

Maahanmuuttajien ikärakenne poikkeaa selvästi suomalaistaustaisista. Suomessa on 5 % eläkeikäisiä ulkomaalaistaustaisia, kun taas suomalaistaustaisia eläkeikäisiä on 21 %. (Maahanmuuttajat väestössä 2017; Väestö kielen, iän ja sukupolven mukaan 1990–2016 2017.)

Palvelujen tarjoaminen ikääntyville maahanmuuttajille on haasteellista. Tarjolla olevat sosiaalipalvelut ja hoito eivät välttämättä saavuta ikääntyvää maahanmuuttajaa. Syynä

voivat olla kulttuuriset tavat ja normit sekä negatiivinen kokemus sosiaalipalveluista entisessä kotimaassa. (Heikkinen & Lumme-Sandt 2014: 180.)

Ikääntyvät maahanmuuttajat muodostavat hyvin heterogeenisen ryhmän ihmisiä, joilla on erilaiset taustat ja lähtökohdat. Osa maahanmuuttajista on muuttanut Suomeen nuorina ja ikääntyneet täällä, toiset taas ovat olleet jo muuttovaiheessa iäkkäitä. Pelkästään tämä luo haasteen Suomen tulevaisuuden vanhuspolitiikalle. Suomeen maahan muuttaneista suuri osa puhuu venäjää äidinkielenään ja palveluita tuotettaessa olisi merkittävämpää keskittyä kieliryhmiin kuin kansallisuuksiin. (Tanttu 2008: 40.)

Tantun (2008) mukaan monet ikääntyvät venäjänkieliset maahanmuuttajat toivoivat palveluneuvontaa omalla kielellä, koska heillä on puutteellinen suomen kielen taito. Tiedot terveyspalveluista, kotipalvelusta ja erilaisista harrastusmahdollisuuksista he saavat pääasiassa sukulaisiltaan. He toivoivat myös lisää ryhmätapaamisia, venäjänkielistä neuvontaa ja harrastuksia sekä mahdollisuutta opiskella suomen kieltä. Erityisesti heidän mukaansa olisi tarvetta kursseille, jotka etenevät hitaasti ja ovat pitkäkestoisia ja jotka olisi suunniteltu juuri iäkkäille. He kokivat myös, että kurssin sisällöissä tulisi olla sanastoa käytännön asioinnista, erityisesti sosiaali- ja terveyspainotteisesti. Tanttu (2008) tuo myös esille Urve Jaakkolan ja Hilikka Linderborgin näkemyksen siitä, että vanhuus ei ole opetukselle este tai että ikääntyvät ihmiset eivät voisi oppia uusia asioita, kuten esimerkiksi vierasta kieltä. (Tanttu 2008:41–42.)

5 Oppimiseen liittyvät teoriat kehittämistyössämme

5.1 Kohderyhmä ja elinikäinen oppiminen

Elinikäinen oppiminen liittyy Kurjen mukaan (2008) kiinteästi aikuiskasvatukseen. Suomalaisessa aikuiskasvatuksessa keskustellaan innostamisesta ihmisten arkipäivään soveltuvana elämänikäisenä sosiaalisena oppimisena. Ikäihmisten parissa työskentelyssä tätä näkemystä käytetään enenevässä määrin. (Kurki 2008: 76.)

Elinikäisellä oppimisella tarkoitetaan kaikkea elämän aikana tapahtuvaa oppimista, jonka tarkoituksena on kehittää yksilön tietoja, taitoja ja kykyjä henkilökohtaisessa, yhteiskunnallisessa tai sosiaalisessa elämässä ja/tai työelämässä (Tietoa tilastosta n.d.). Elinikäisestä oppimisesta puhuttaessa ajatellaan, että ihminen pystyy oppimaan koko ikänsä, myös koulutusorganisaatioiden ulkopuolella, ja että tällä oppimisella on merkitystä inhimillisten voimavarojen kehittämisen ja hyödyntämisen kannalta. Kaikkien kansalaisten koulutusmahdollisuuksien turvaamisesta puhuttaessa tulee korostaa myös ikääntyneiden, pitkäaikaistyöttömien ja syrjäytyvien oikeuksia, jolla pystytään lisäämään erilasten ryhmien vaikutusvaltaa päätettäessä heitä koskevista asioista. Aikuiskoulutuspolitiikka ei saisi pitää lähtökohtana pelkästään taloudellista hyötyä, vaan sen tulisi laajentaa tavoitteitaan myös sivistyspääoman tuottamiseen ja ylläpitoon. (Tissari & Nurmi 2002: 7–9.)

Eläkeikäisten määrän kasvaessa ja heidän ollessa entistä terveempiä ja toimeliaampia, ovat käsitykset vanhuudesta ja ikäihmisten oppimisesta muuttuneet. Eläkeikäisten opintotoiminnalla on vahvat kytkennät juuri sivistystyön perinteeseen sekä kulttuuri- ja taideharrastuksiin. Vanhuuden jatkuessa yhä pidempään, onkin kysymys juuri mahdollisuudesta ihmisarvoiseen elämään. Opiskelu antaa ikäihmisille mielekkään tekemisen sekä vaikutusmahdollisuuksien kautta kokea merkityksellisyyttä omassa elämässään. Näin olen ikääntyvien opintomahdollisuuksien merkitystä ei enää vähätellä, vaikka tiedetäänkin, että elämän loppuvuosina älyllisellä puolella tapahtuu merkittävää taantumista. Vuosituhannen vaihteessa toteutettu Kansallinen ikäohjelma on kuitenkin merkittävästi edistänyt oppimisen ja ikääntymisen kysymyksiin liittyvää keskustelua. Ohjelman tavoitteena oli tuolloin saada aikaan asennemuutosta liittyen keski-ikäisten ja heitä vanhempien työ-

listymiseen, siinä onnistuen. Ohjelmalla oli vaikutusta myös oppimista koskeviin käsityksiin. Ohjelman keskeisenä viestinä oli, että ikääntyvä on oppijana tasavertainen nuorempien oppijoiden kanssa, joskin toisenlainen. (Sallila 2000: 9–10.)

Marjatta Jabe (2015) kirjoittaa kirjassaan *Ikä voimavarana uudesta ikäkulttuurista*, jolla hän viittaa pitkään eläkeikään ja moniin terveisiin ja aktiivisiin eläkevuosiin. Noina vuosina monet tekevät mistä ovat aina unelmoineet, mutta mihin ei aiemmin ole ollut aikaa. Hänen mukaansa nykyeläkeläisten tuleekin olla suunnannäyttäjinä siinä, miten eläkeläiset voivat olla hyödyksi myös yhteiskunnalle, jos terveyttä riittää. (Jabe 2015: 23–24.)

5.2 Yhteisöllinen oppiminen ryhmätoiminnassa

Yhteisö ja yhteisöllisyys ovat väljästi ja paljon käytettyjä käsitteitä. Niillä voidaan myös tarkoittaa monia eri asioita. Raina ja Haapaniemi (2007) määrittelevät yhteisön tarkoittavan toiminnallista kokonaisuutta, jossa sen jäsenillä on yhteisesti ymmärrettyjä tavoitteita, arvoja sekä yhteistä toimintaa tavoitteidensa saavuttamiseksi. Yhteisöllisyys taas syntyy heidän mukaansa yhteisön jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta sekä yhteen liittymisestä yhdessä määriteltyjen rakenteiden puitteissa. Yhteisön jäseniä yhdistää yhteinen asia, joka tuottaa yhteisyyden tunnetta ja jäsenet ovat tietoisia heitä yhdistävästä asiasta. Tietoisuus kehittyy prosessinomaisesti, kun rakenteet vuorovaikutukselle ja toiminnan jäsentymiselle ovat olemassa. Näillä tarkoitetaan johtajuutta, työnjakoa, keskustelu- ja päätöksentekorakenteita. Näin ollen yhteisöllisyys on siis ryhmän kehittyvä ominaisuus ja sen tavoitteena on pyrkiä yhteisiin tavoitteisiin kasvattamalla yhteistä tietoisuutta vuorovaikutuksen avulla. (Raina & Haapaniemi 2007: 34.)

Oppiminen on yksilöllinen prosessi. Tuomisto (2001) viittaa Croleyn ajatukseen oppimisesta, jonka mukaan oppimista voi tapahtua enemmän tai vähemmän spontaanisti ilman selkeästi ilmaistuja tavoitteita. Oppimista voidaan myös pyrkiä edistämään tietoisesti, tavoitteellisesti ja systemaattisesti. Suurin osa tavoitteellisesta oppimisesta tapahtuu erilaisissa kasvatus- ja koulutusinstituutioissa ennalta laaditun suunnitelman mukaan. (Tuomisto 2001: 18.)

Oppimisympäristöjen suunnittelua on viime vuosina ohjannut käsitys sosiaalisen vuorovaikutuksen ja osallistuvan toiminnan keskeisestä merkityksestä oppimiselle sekä asiantuntijuuden kehittymiselle. Tänä päivänä oppimista tarkastellaan siis pitkälti ryhmäprosessien seurauksena, jolloin analysoinnin kohteeksi ovat nousseet ryhmässä tapahtuvat

sosiaaliset vuorovaikutuksen muodot sekä niiden vaikutukset yksilön ajatteluun ja toimintaan. Yksilön tiedonrakentamisprosessissa painotetaan siis sosiaalisen ja fyysisen ympäristön merkitystä oppimiselle. (Häkkinen n.d.)

Yhteisöllisessä oppimisessa, ja sellaiseen oppimisen kulttuuriin pyrittäessä, vuorovaikutuksen laadulla on keskeinen merkitys. Raina ja Haapaniemi (2007) viittaavat Heikkilä & Heikkilän ajatukseen, joka erottaa perinteisen keskustelun dialogista. Heidän mukaansa dialogilla tarkoitetaan vuorovaikutusta, jonka pyrkimyksenä on löytää yhteisiä merkityksiä käsiteltävästä asiasta. Osallistujien vuorovaikutuksessa esittämät erilaiset näkemykset samasta asiasta laajentavat yhteistä ymmärrystä. Tämä mahdollistaa kokonaisnäkömyksen muodostumisen. Yhteisölliseen opiskelukulttuuriin pyrittäessä on dialogi sen edellytys. (Raina & Haapaniemi 2007: 38.)

Dialoginen vuorovaikutus on siis luonteeltaan sekä vastavuoroista että yhteisiä merkityksiä rakentavaa. Kun oppijat neuvottelevat asian merkityksistä ja muodostavat merkitykselle yhteisen tarkastelun kestävät perusteet, voidaan siis puhua yhteisten merkitysten rakentamisesta, ja taas kun eri osallistujien kommentit rakentuvat toistensa jatkumoksi, toteutuu ryhmän työskentelyssä tällöin vastavuoroisuuden periaate. Tällä tavoin yhteisöllinen oppiminen keventää yksilön kognitiivista taakkaa ja tukee näin ollen myös oppimista. Lisäksi kognitiivisten resurssien, kuten luovuuden, ajattelun ja ongelmanratkaisukyvyyn yhdistäminen mahdollistaa myös sellaisten tiedollisten tuotosten syntymisen, joka yksilön tuotoksena ei olisi mahdollista. (Yhteisöllinen oppiminen 2004.)

Oppimisen kannalta yhteisöllinen oppiminen on merkityksellistä. Se käynnistää kognitiivisia oppimista edelleen tuottavia mekanismeja, kuten kysyminen, selittäminen, eri näkökulmien vertailu, vastavuoroinen toiminnan säätely sekä yhteisen tiedon luominen. (Yhteisöllinen oppiminen 2004.) Kognitiivisessa oppimisessa korostetaan oppijan aktiivista roolia, jossa oppija reflektion kautta toimii itsenäisenä ajattelijana ja tiedon hakijana (Kognitiivinen oppimisnäkemys n. d.). Kuitenkaan kaikki oppimistilanteet, joissa useampi toimija toimii yhdessä, eivät edusta yhteisöllistä oppimista. Yhteisöllinen oppiminen edellyttää kognitiivista sitoutumista tehtävän yhteiseen ratkaisemiseen tavoitteineen. (Yhteisöllinen oppiminen 2004.)

Oppimisyhteisön rakentumisella on oma merkityksensä yhteisöllisessä oppimisessa. Yhteiseen oppimiseen osallistuvilla tulee olla tietyllä tasolla oleva yhteinen tietoperusta,

jotta työskentely yhdessä on tarkoituksenmukaista. Prosessin alkuun kuuluu myös tyyppillisesti vaiheita, jossa työstetään pohjaa yhteiselle työskentelylle. Ryhmän jäsenten keskinäinen tuki sekä yhteisöllisyyden säilyminen läpi työskentelyn on tärkeää. (Yhteisöllinen oppiminen 2004.) Yhteisöllistä oppimista ei myöskään synny ilman yhteistoiminnallisia arvoja ja menetelmiä, niiden lisäksi tarvitaan itse kasvatus- tai opetustapahtuma sekä toimintaa ohjaavien jaettu ammatillisuus. Jotta hyviä oppimistuloksia voidaan saavuttaa, tulee oppimistilanteessa huolehtia myös turvallisuudesta sekä viihtyvyydestä osallistujien tarpeiden mukaan. (Raina & Haapaniemi 2007: 33.)

Pienryhmät ovat osallistujilleen turvallisempia kuin suurryhmät. Pienryhmissä ratkotaan pulmia ja kiistoja ryhmän kesken sekä autetaan toisia ja näin ryhmässä syntyy positiivista riippuvuutta sekä omatoimisuutta. Myös yhteistyötaidoilla on merkityksensä puhuttaessa yhteisöllisestä ja turvallisesta ryhmästä sekä ryhmässä viihtymisestä. Yhteistyötaidoilla tarkoitetaan erilaisia vuorovaikutuksen taitoja, joita tarvitaan rakentamaan yhteisön jäsenyyteen. Näitä ovat muun muassa erilaisten ihmisten arvostava kohtaaminen, hyvät yhteisötaidot, kyky toimia ristiriitatilanteissa rakentavasti sekä kyky osallistua ryhmän toiminnan ohjaamiseen tavoitteiden saavuttamiseksi. Henkilökohtaisina taitoina hyvä itsetuntemus, kyky palautteen vastaanottamiseen ja antamiseen sekä oman toiminnan ja käyttäytymisen ohjaus ryhmän eduksi ovat yhteisötaitojen ydintä. Myös kyky reflektoida, tehdä havaintoja itsestä ja ryhmän välisestä vuorovaikutuksesta, on yhteisöön osallistumisen perusedellytyksiä (Raina & Haapaniemi 2007: 40, 71, 133).

5.3 Sosiokulttuurinen näkemys yhteisöllisestä oppimisesta

Sosiokulttuurinen näkemys tarkastelee yhteisöllistä oppimista tiedonrakentamisen sosiaalisen luonteen ja välineiden sekä kulttuurisen ja historiallisen ympäristön roolien kautta. Näkemyksen mukaan sosiaalinen, kulttuurinen ja historiallinen ympäristö vaikuttavat ajatteluun ja toisaalta ajattelu prosessina sekä juurtuu, että nojaa käsitteellisiin ja materiaalsiin välineisiin sekä resursseihin kulttuureistamme. Näin ollen oleellista yhteisöllisessä oppimisessa onkin keskustelu, johon oppijat osallistuvat sekä välineet, jotka heidän oppimistaan välittävät. (Arvaja & Mäkitalo-Siegel 2006: 128.)

Sosiokulttuurisen näkemyksen mukaan yhteisöllistä tiedonrakentamista voidaan kuvata kehämäisenä prosessina. Arvaja ja Mäkitalo-Siegel (2006) viittaavat Stahlin käsitykseen yksilöiden ”hiljaisesta” ymmärryksestä, jonka mukaan ”hiljainen” ymmärrys perustuu erilaisiin käsitteisiin yhteisesti tulkittavasta asiasta ja se tulee tehdä vuorovaikutuksen

kautta tiedonrakentamisen prosessissa näkyväksi. Keskustelussa ”hiljaista” ymmärrystä tarkennetaan ja siitä neuvotellaan, kunnes käsiteltävästä asiasta syntyy yhteinen ymmärrys. Keskustelun edetessä tästä yhteisestä ymmärryksestä muotoutuu hiljainen tieto, jota voidaan taas käyttää välineenä uuden ymmärryksen rakentamisessa. Näin aihe tai asia kehittyy eteenpäin jatkuvassa tulkinnallisessa, psykologisten ja fyysisten välineiden välittävässä prosessissa ja näin oppiminen on aina myös sidoksissa siihen tilanteeseen, jossa se tapahtuu eikä sitä voida myöskään arvioida tilanteesta irrallisena. (Arvaja & Mäkitalo-Siegel 2006: 128.)

Sosiokulttuurisen näkemyksen mukaan yhteisölliseen oppimiseen vaikuttavat myös ryhmän toiminta tietyssä kontekstissa. Osallistujat luovat kontekstin yhteisessä toiminnassaan ja näin se pitää sisällään osallistujilleen tiedonrakentamisessa olennaisiksi koetut ja määritellyt fyysiset, sosiaaliset ja kognitiiviset elementit. Nämä vaikuttavat yksilöllisesti kunkin ryhmän toimintaan ja siinä tapahtuvaan merkitysneuvotteluun kussakin tilanteessa. Arvaja ja Mäkitalo-Siegel (2006) viittaavat Linellin käsitteeseen kontekstuaalisista resursseista ja sanovat niiden olevan ryhmän osallistujien mahdollisesti tiedonrakentamisessaan ja toiminnassaan käyttämiä resursseja. Nämä resurssit voidaan jakaa kolmeen kategoriaan, joista ensimmäinen viittaa oppimistilanteen aikana syntyneeseen ”hiljaisen tiedon” käsitteeseen eli oppimistilanteeseen liittyvään aiempaan toimintaan tai puheeseen, jota osallistujat käyttävät uuden tiedon rakentamisessa. Toisena kategoriana mainitaan oppimisympäristö ja sen tarjoamat välineet oppimisen tueksi. Kolmas kategoria pitää sisällään oppimistilannetta edeltävän ”hiljaisen tiedon” eli mahdollisen taustatiedon, uskomukset ja oletukset opittavasta asiasta ja toisista oppimistilanteeseen osallistuvista ihmisistä. Tähän kolmanteen kategoriaan kuuluu myös sosiokulttuurinen konteksti, johon sisältyvät kunkin tilanteen toiminnalliset kehykset, mutta myös kyseisen organisaatiokontekstin säännöt sekä hierarkia. (Arvaja & Mäkitalo-Siegel 2006: 129–130.)

Sosiokulttuurisessa näkemyksessä huomio kiinnitetään siis ryhmän tiedonrakentamiseen. Samalla huomioidaan myös ryhmä toiminnan laajempi konteksti, kuten esimerkiksi sosiaaliset käytännöt, jotka ohjaavat ryhmän toimintaa. Oppimisen lisäksi on myös alettu kiinnittää huomiota yhteisöllisiin vuorovaikutusprosesseihin ja niiden sosiaalisiin, kognitiivisiin ja emotionaalisiin ulottuvuuksiin. (Arvaja & Mäkitalo-Siegel 2006: 130.)

5.4 Ikääntyvän ihmisen oppimisen erityispiirteet

Kun aktiivisen työssäolon aika on ohi, on ihmisillä usein enemmän aikaa syventyä oman elämänsä kokonaisvaltaisempaan tarkasteluun. Tuolloin tulee olla myös mahdollisuus yksilöllisesti harrastaa ja oppia niitä asioita, joihin ei aiemmin ole ollut mahdollisuutta. Vanhuksen oppimismotivaatioon vaikuttaa kuitenkin merkittävästi hänen oma tulkintansa henkisen vanhenemisensa muutoksista. Psykkisen toimintakyvyn sekä samalla myös oppimisen edellytyksiä parantaa oman ikääntymisen perusilmiöiden tunnistaminen sekä niiden merkityksen, ja toisaalta myös merkityksettömyyden oivaltaminen. (Hervonen 2001: 195–212.)

Koska ikääntymisen myötä ihmisessä tapahtuu muutoksia, voi muun muassa muistin ja oppimiskyvyn häiriöiden yliherkkä tulkinta johtaa oman suorituskvyn aliarvostukseen ja sitä kautta dementian pelkoon, sosiaaliseen eristäytymiseen sekä lopulta kokonaan tarjolla olevan virikekentän ulkopuolelle jäämiseen. Omaan oppimiskykyyn luottaminen on siis tärkeää. Myös motivaatio vaikuttaa ikääntyvien suorituskvyn. Sen säilymisen merkitys korostuu erityisesti oppimistilanteissa. (Jähi, Alku & Peltola n.d.) Henkiset toiminat pysyvät helpommin vireillä pidempään, mikäli mielenkiinto elämään ja ympäröivään maailmaan säilyy pitkään. Depressio, jota esiintyy usein iäkkäillä, laskee myös henkistä suorituskvyn. Hoitamattomana se saattaa äärimmillään ilmetä dementian asteisena henkisen suorituskvyn laskuna. Lisäksi fyysisellä suorituskvyllä on merkityksensä henkiseen suorituskvyn iän karttuessa. (Hervonen 2001: 195–212.)

Ympäristön asenteilla on ikääntyvän itsetunnon kannalta suuri merkitys taantumisessa. Koska ikääntyvän itsetunto voi olla valmiiksi heikentynyt ja mieliala masentunut edellä mainituista syistä, ympäristön negatiiviset paineet murentavat itsetuntoa entisestään. Vanhuksen puolustuskyky laskee ja stressi kasvaa, jolloin hän helposti alistuu ja oppii autettavaksi. Tämä syöksykierre tulee katkaista ajoissa tunnistamalla haitalliset paineet ja poistaa niiden syyt itsetuntoa, optimistista elämänasennetta ja positiivista minäkuvaa vahvistamalla. Näin onnistunut henkinen vanheneminen voi toteutua. Lisäksi, mitä parempi henkinen suorituskvyn on vanhuuden kynnyksellä, sitä paremmin onnistuu sen ylläpito ja samalla myös kontrolli omasta elämästä, itsemääräämisoikeus sekä vapaus valita ympäristönsä sekä onnistumisen edellytykset ovat aina paremmat. (Hervonen 2001: 195–212.)

5.5 Vanhenemismuutosten vaikutukset ikääntyvien oppimiseen

Muistiin tallentaminen, informaation säilyttäminen muistissa sekä sen sieltä hakeminen vaativat useiden erilaisten järjestelmien ja aivotoiminnan yhteistyötä. Yksi niistä on kognitiivinen järjestelmä, joka vastaa tiedon taltioinnista ja prosessoinnista. Järjestelmän tarkastelu auttaa arvioimaan vanhenemismuutosten vaikutuksia suhteessa oppimiseen. (Hervonen 2001: 196.)

Hidastuminen on yhteistä kaikille kognitiivisille ikääntymismuutoksille. Se on ilmiö, joka kattaa kaikki tietojenkäsittelyn vaiheet, ja heijastaa muutoksia myös keskushermoston tiedonkäsittelyn nopeudessa. Mitä vaikeampaa tehtävää ikäihminen suorittaa, sitä enemmän korostuu hitaus. Tämä tulee esille monimutkaisia tehtäviä ja ongelmanratkaisua vaativissa suorituksissa. (Hervonen 2001: 197.)

Muisti pitää sisällään kolme toisistaan poikkeavaa osaa. Nämä ovat aistimuisti, työmuisti sekä säiliömuisti. Aistimuisti vastaanottaa tietoa aistien kautta ympäristöstä valikoivaa tarkkaavaisuutta käyttäen. Ihminen ohjaa tarkkaavaisuuttaan tilanteen vaatimiin tärkeisiin kohteisiin ja valikoi signaalien sekamelskasta oikeat viestit jatkokäsittelyä varten. Valikoiva tarkkaavaisuus heikkenee iän myötä, jolloin oikeiden signaalien löytyminen useiden vaihtoehtojen joukosta on vaikeampaa. Taustamelu tai puheensorina häiritsevät suodattamista enemmän, koska sensorinen muisti toimii hitaammin, kuin nuoremmilla. Myös huonokuuloisuus tuo haasteensa, jolloin nämä haasteet yhdessä saattavat johtaa sosiaalisten kontaktien vähenemiseen. (Hervonen 2001: 199.)

Työmuisti käsittää kaiken tietoisien aivoissa tapahtuvan tietojenkäsittelyn. Työmuisti ammentaa jatkuvasti tietoa ympäristöstä ja toimii ikään kuin aivojen ikkunana tähän hetkeen ja ympäröivään maailmaan. Työmuistin ominaisuutena ovat, kuten aistimuistin, valikoivuus ja suunnattavuus sekä niihin perustuva tahdonalainen tarkkaavaisuuden ohjaus. Muistikapasiteetin rajoitus sekä työmuistin lyhytkestoisuus suojaavat järjestelmää ylikuormitukselta, mutta toisaalta taas lisäävät iän myötä ongelmia. Koska vanhemmiten työmuistin kapasiteetti supistuu, heikkenee tuolloin useiden asioiden samanaikainen käsittelykyky. Lisäksi tietojen valikointi säiliömuistiin painamista varten tulee iän myötä haasteellisemmaksi. Kun opeteltava aines, vaikkapa vieraan kielen uudet sanat, pysyvät työmuistissa lyhyemmän aikaa ja samalla niitä mahtuu sinne vähemmän, vaatii säiliömuistiin varastoiminen useita kertauksia. Lisäksi työmuistin ympärillä toimii toiminnalli-

nen suodatin, joka kontrolloi tiedon kulkua myös toiseen suuntaan, eli säiliömuistista työmuistiin. Mitä täydempi muistivarasto, sitä tehokkaampi suodatin tarvitaan ja näin ollen suodatinta on vaikeampi läpäistä myös toiseen suuntaan. Myös tästä johtuen uusien asioiden oppiminen vaatii vanhemmiten useampia kertauksia. (Hervonen 2001: 200–201.)

Säiliömuisti puolestaan on rajaton varasto. Ihminen ei siis pysty täyttämään säiliömuistiin niin, että se osoittaisi täyttymisen merkkejä. Tämä perustuu aivojen hermokudoksen joustavuuteen ja kykyyn muodostaa uusia muistijälkiä vielä hyvin korkeassakin iässä. Muistamisen pullonkaula muodostuu muistiin painamisen ja muistista haun eli mieleen palauttamisen prosesseissa. Tätä ilmentää työmuistin ja säiliömuistin välisen toiminnallisen suodattimen pyrkimys paksuuntua iän myötä, jolloin oppiminen ja mieleen painaminen vaikeutuu sekä muistista löytäminen hidastuu. Oikean tiedon löytymisen kannalta on tärkeää, kuinka tiedot aivoihin järjestyvät. Mitä selkeämmin ja enemmän yksilö pohtii ja ratkaisee oppimiseen liittyviä ongelmia, sitä enemmän muodostuu erilaisia hakuavaimia, joiden avulla tietoa on helppo muistista purkaa. Koska säiliömuistia alkaa iän myötä rasittaa helposti huonosti organisoitu tiedon sekamelska, on tärkeää, että mitä paremmassa järjestyksessä tietoa pystyy säilömuistissa säilömään, sitä nopeammin oikeat asiakokonaisuudet myös vanhana avautuvat. Vanhemmiten myös tietoainekseen liittyvien vihjeiden ja avainten tärkeys korostuu. On siis tärkeää ja hyödyllistä liittää muistettavat ja opittavat asiat johdonmukaisiin asiayhteyksiin. (Hervonen 2001: 201–203.)

Oppimiskyky säilyy korkeaan ikään, mutta tulosten saavuttaminen vaatii moninkertaisen työn nuorempiin verrattuna. Vanhat ihmiset pystyvät kuitenkin yleensä hyödyntämään iän mukanaan kartuttamaa tietopohjaansa eli säiliömuistiaan. Asioiden unohtelu liittyykin yleensä riittämättömään opetteluun sekä mieleenpalauttamisen hitauteen. (Hervonen 2001: 197–203.)

Elinikäisen oppimisen on todettu ylläpitävän henkistä vireyttä. Mitä enemmän työmuistin ympärillä olevien suodattimien läpi on liikennettä, sitä paremmin ne pysyvät auki. Mieleenpainaminen ja oppiminen on mahdollista vanhanakin, mutta motivaatio on tuolloin keskeisessä asemassa. Tämän vuoksi yksilöllisten lähtökohtien huomioiminen on opetuksessa tärkeää. Lisäksi opetettavan aineksen tulisi liittyä mielekkäällä tavalla iäkkään opiskelijan elämäntilanteeseen. Myös oppimistilanteeseen tulisi kiinnittää huomiota luomalla siitä aktivoiva selkeine tavoitteineen sekä systemaattisine sisältöineen. (Hervonen 2001: 204.)

Myös Sallila (2000) viittaa tekstissään Ikääntyminen aikuiskoulutuksen haasteena motivaatioon ja sanoo, että ikääntyvän oppijan vahvuuksia ovat motivaatio ja elämänkokemus. Hänen mukaansa kokemustiedon määrä auttaa uuden oppimisessa ja luo yhdessä motivaation kanssa edellytyksiä merkityksen etsimiselle sekä syvälliselle pohtimiselle oppimisen yhteydessä. Hän lisää, että iällä ei ole välttämättä suurta merkitystä mieleen painamisessa ja että vanhemmat voivat olla nopeampia oppijoita asioissa joissa heillä on kokemusta. Ikääntyviltä puuttuu kuitenkin usein uskoa omaan oppimiskykyihinsä sekä tietoa, miten opiskellaan. Myös avun hakeminen ohjaajalta voi tuntua vaikealta. (Sallila 2000: 10.)

Lahn (2000) on samaa mieltä aikuisten oppijoiden motivaatiosta ja sanoo, että useissa tutkimuksissa on havaittu aikuisten oppijoiden olevan tavallisia opiskelijoita motivoituneempia. He ovat myös tottuneempia ajattelemaan oppimista niin muodollisissa, kuin epämuodollisissakin ympäristöissä. Lahn viittaa myös Sallilan (2000) tapaan itseluottamukseen ja sen puutteeseen ja lisää, että aikuisopiskelijat kantavat myös enemmän huolta oppimisestaan. Lahn (2000) tuo vielä esiin näkemyksen sosiokulttuurisesta oppimisesta ja viittaa Baltes & Baltesin käsitteeseen "valikoiva optimointi kompensaation avulla". Käsitteen mukaan yksilöiden sisäiset ja ulkoiset resurssit saattavat muuttua myöhemmällä iällä rajoitetuiksi, jolloin he pyrkivät optimaaliseen tasapainoon kompensoimalla älylliset tai sosioemotiiviset puutteensa muuttamalla tavoitteitaan. (Lahn 2000: 55–57.)

6 Toisto-metodi ryhmätoimintamme pohjana

Toisto-metodin kehittäminen aloitettiin syksyllä 2015 Helsingin yliopistossa opettajaopiskelijoiden parissa. Alkusysäyksen menetelmän kehittämiseksi antoi tuolloin puhjennut pakolaiskriisi sekä se, että suomen kielen opetus oli jäämässä taloudellisista syistä tauolle Helsingin seudun hätämajoituspisteissä. Yliopistossa koettiin tarvetta menetelmälle, joka olisi vapaaehtoisten käytettävissä ja joka vastaisi turvapaikanhakijoiden tarpeisiin kotouttavasta kielen opetuksesta. (Ahlholm Huilla & Möttönen 2016.)

Toisto-metodi on ollut käytössä vasta vähän aikaa, mutta on jo saanut huomiota opiskelijoiden ja tutkijoiden piirissä. Helsingin yliopistossa on tehty Pro Gradu Toiston kautta kuvista muotteihin – Toisto-metodin ja sen käyttäjien kokemusten analyysiä (kts. Närvänen 2017.) Menetelmän toimivuuden ja sovellettavuuden tutkiminen on siis tärkeää ja ajankohtaista. Menetelmälle tulee olemaan käyttöä varmasti myös tulevaisuudessa, sillä Toisto-metodi luo hyvän pohjan suomen kielen opiskelulle maahanmuuttajien ja turvapaikanhakijoiden keskuudessa.

Ahlholm ym. (2016) mukaan Toisto-metodi perustuu Arthur Curranin kehittämään Community Language Learning -menetelmään (CLL) eli yhteisölliseen kielenoppimismenetelmään. Siinä olennaista on pienryhmämuotoinen opiskelu sekä oppilaiden itsenäinen tavoitteenasettaminen ja tiedonhankinta. Luku- ja kirjoitustaitoa ei tarvita vaan kieltä opitaan puhuen ja toistaen. *Suomen kieli sanoo tervetuloa*- sivustolta löytyy opetustuokioiden ohjeistuksineen ja materiaaleineen. Kukin tuokio muodostaa itsenäisen kokonaisuuden ja niitä voidaan käydä läpi missä tahansa järjestyksessä. Tavoitteena on käytännöllinen kielitaito ja tuokioissa pyritään kielen käyttöön ensisijaisesti kommunikaatiovälineenä. Opetun sisällön on tarkoitus siirtyä sellaisenaan arkipäiväiseen kielen käyttöön. (Ahlholm ym. 2016; Suomen kieli sanoo tervetuloa n.d.)

Toisto-metodissa on omia periaatteitaan. Materiaalien sisältöä voi muokata, mutta periaatteita kannattaa noudattaa. Keskeisiin periaatteisiin kuuluvat: yhteisöllisyys, kuunteleminen, inhimillisyys, turvallinen ja rauhallinen ilmapiiri, ohjaajan apu sekä tietysti toisto. (Suomen kieli sanoo tervetuloa n.d.) Tärkeää tuokioissa on nähdä ja kuulla tuleminen, ei niinkään oppiminen. Oleellista on riittävän pieni ryhmäkokoo, jotta itseilmaiselle jää riittävästi aikaa. Tuokioiden ovat vahvasti osallistavia, mikä lisää oppijoiden innostusta. (Möttönen 2016.)

Tuokion käytäntöihin kuuluvat paljon toistoa, kehumista ja tarvittavat korjaukset tehdään hienovaraisesti. Ryhmän jokainen jäsen pääsee sanomaan, tekemään ja osallistumaan. Toiminta perustuu kuitenkin vapaaehtoisuuteen ja tapahtuu luonnollisesti ryhmässä. (Suomen kieli sanoo tervetuloa n.d.)

Toisto-metodiin sisältyy sosiokulttuuriseen innostamiseen sekä yhteisölliseen oppimiseen liittyviä elementtejä, jotka ovat inspiroineet meidät tuottamaan Aivojumppa-käsikirjan. Tässä käsikirjassa halusimme korostaa kyseessä olevista elementeistä nousevia keskeisiä periaatteita, kuten ryhmän tärkeyttä, yhdessä tekemistä, nähdyksi ja kuulluksi tulemistä ja itseilmaisua suvaitsevaisessa sekä kannustavassa ilmapiirissä.

7 Uuden ryhmätoiminnan kehittäminen

7.1 Asiakkaiden osallistaminen ryhmätoiminnan kehittämisessä

Kehittämistyömme sai alkunsa Tsaikan asiakkaiden innostumisesta Toisto-metodia kohtaan. Toisto kielenopetusmetodina on ollut käytössä Tsaikassa jo alkuvuodesta 2017 asti ja osoittautunut toimivaksi ja suosituksi tavaksi oppia. Idea Toisto-metodituokioiden rakenteen hyödyntämisestä uudenlaiseen ryhmätoimintaan lähti asiakkaiden esiin tuomista kokemuksista kielenopetustuokioissa. Koska kehittämistyö lähti liikkeelle asiakkaiden toiveista ja tarpeista ja halusimme luoda työkalun ryhmätoiminnalle sosiaalialan periaatteita noudattaen, näimme sosiokulttuurisen innostamisen sopivan kehittämistyömme keskeiseksi teoriaksi. Lisäksi Toisto-metodi ryhmätoimintana sisältää ikääntyvien oppimisen erityispiirteiden kannalta hyödyllisiä elementtejä, jotka tukevat ikääntyvien oppimista yhteisössä. Henkilökohtainen kiinnostuksemme näitä aiheita kohtaan johdatti meidät kokeilemaan voisiko niitä yhdistää mielekkääksi ryhmätoiminnaksi. Prosessimme edetessä nousi esille asiakkaiden kiinnostus erilaisia fyysisiä harjoitteita kohtaan sekä niiden säännöllisyyden tarpeellisuus arjessa. Tässä vaiheessa ETNIMU-projektin kehittämät harjoitukset aivojen aktivointiin tulivat osaksi kehittämistyömme uudenlaista ryhmätoimintaa.

Sosiokulttuurisen innostamisen mukaisesti tarve lähtee asiakkaasta ja hänen arjestaan. Asiakkaat osallistuivat kehittämistyömme kaikkiin vaiheisiin aina ideoinnista arviointiin. Aloitimme ryhmätoiminnan suunnittelun haastatteleamalla asiakkaita. Toteutimme ryhmähaastattelun, jonka tarkoituksena oli selvittää asiakkaiden toiveet ja tarpeet Toisto-metodin toimivuudesta uudenlaiseen ryhmätoimintaan. Tämän jälkeen tarkoituksenamme oli konkretisoida sopivimmat ideat uudeksi ryhmätoiminnan muodoksi ja kokeilla käytännössä harjoitteiden ja Toisto-metodin rakenteen toimivuutta. Lopuksi ajatuksenamme oli muokata käsikirja asiakkaiden antamien palautteiden pohjalta lopulliseen muotoon.

Lopullinen käsikirja luovutetaan Tsaikan käyttöön. Opinnäytetyömme puitteissa tehty kehittämistyö päättyy tähän ja ensimmäinen Aivojumppa-kurssi ohjataan Tsaikassa ohjaajien toimesta keväällä 2018. Tälle kurssille osallistuvat kehittämistyöhömme osallistuneet asiakkaat.

7.2 Eettisyys ja tiedon keruu

Tutkimus sisältää aina erilaisia päätöksiä ja siksi tutkimuksen tekijän on otettava huomioon eettiset kysymykset tutkimusta tehdessä (Eskola & Suoranta 2005: 52). Kaikessa tutkimuksessa tulee noudattaa tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimia ohjeita. Ohjeiden mukaan ihmistieteisiin luettavaa tutkimusta koskevat eettiset periaatteet jakautuvat kolmeen osa-alueeseen: 1) tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, 2) vahingoittamisen välttäminen ja 3) yksityisyys ja tietosuoja. (Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi 2009: 4.)

Tutkittavien itsemääräämisoikeus periaatteen mukaan tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista ja perustua riittävään tietoon. Tutkittava voi antaa suostumuksensa suullisesti tai kirjallisesti. Yksilöidyssä tutkimuksessa tietojen käyttö koskee vain kyseessä olevaa tutkimusta eikä kerättyä aineistoa ole tarkoitus arkistoida myöhempää käyttöä varten. Halutessaan tutkittava voi keskeyttää tutkimukseen osallistumisen missä vaiheessa tahansa. Havainnoitaessa ja haastateltaessa on tärkeää, että tutkittaville kerrotaan tutkimuksen aihe ja mitä tutkimukseen osallistuminen konkreettisesti tarkoittaa sekä kauanko siihen menee aikaa. (Mt. 2009: 4.)

Tässä kehittämistyössämme tiedotimme osallistujille opinnäytetyömme tutkimusosueiden aiheen sekä mihin kerättyä tietoa aiotaan käyttää. Lisäksi kaikki tutkittavat osallistuivat haastatteluun ja havainnointiin vapaaehtoisesti ja heille myös kerrottiin, kuinka paljon aikaa osallistuminen vie. Ennen haastattelujen aloitusta pyysimme kaikilta haastateltavilta tutkimussuostumuksen suullisesti.

Henkisten haittojen välttämiseen kuuluu tutkittavia arvostava kohtelu sekä kunnioittava kirjoitustapa tutkimuksessa. Kun tutkittavat ovat tietoisia aiheesta ja ovat suostuneet olemaan osana tutkimusta, he voivat valita, minkä verran tietoa antavat tutkimuskäyttöön. (Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi 2009: 7–8.) Haastatteluun liittyen pohdimme, uskaltavatko haastateltavat olla totuudenmukaisia ja esittää tarvittaessa kritiikkiä, kun haastattelija on tuttu. Toisaalta tuttuus voi edistää luottamuksen syntymistä haastateltavan ja haastattelijan välille, jolloin on mahdollista saada syvällisempää tietoa. Monikulttuurisessa tutkittavien ryhmässä haasteeksi saattaa muodostua haastateltavan ja haastattelijan erilaiset kulttuuritaustat. Tuloksia tulkittaessa tulee ottaa

huomioon erilaiset oppimistavat ja -prosessit, joihin on hyvä tutustua perusteellisesti. Heikkisen (2015) mukaan haastattelusuhteessa on kuitenkin siedettävä epäsymmetriaa, koska ei ole mahdollista ottaa huomioon kaikkia kulttuuripiirteitä ja -eroja. Kulttuuri on jatkuvasti muuttuva ilmiö ja vaihtelua voi ilmetä sekä ryhmien välillä, että niiden sisällä. (Heikkinen 2015.)

Yksityisyys- ja tietosuojaperiaatteet edellyttävät, että kerätty aineisto tulee käsitellä ja säilyttää huolellisesti sekä hävittää tutkimuksen päätyttyä asianmukaisesti. Lisäksi on noudatettava tutkittavien yksityisiä tietoja koskevaa vaitiolovelvollisuutta. (Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi 2009: 8.)

Tässä kehittämistyössämme noudatimme anonymiteettia niin, että haastateltavia ei voi tunnistaa kerätyistä aineistosta. Koimme, että nimettömyys tukee luotettavuutta ja haastateltavien yksityisyydensuojaa. Tutkimuksen päätyttyä haastattelumateriaali tullaan hävittämään tietosuojasäädöksiä noudattaen.

Aloitimme tiedon keruun kolmiosaisella kyselylomakkeella (Liite 1.), jossa ensimmäisessä osiossa kysyttiin osallistujien taustatietoja, toisessa kokemuksia Toisto-metodista sekä kolmannessa sen kehittämisajatuksia. Toisessa ja kolmannessa osiossa käytimme puoliavointa kyselylomaketta, jossa esitimme kysymykset vaihtoehdoilla kyllä ja ei sekä pyysimme vastauksiin myös perustelut. Koska toteutimme haastattelun ryhmämuotoisesti, päädyimme käyttämään strukturoitua haastattelumuotoa. Strukturoitu haastattelu sopii käytettäväksi silloin, kun haastateltavia on monta ja he ovat melko yhtenäinen ryhmä. Haastattelun tulee olla etukäteen jäsennelty ja kysymykset sekä niiden esittämistäjärjestys ovat kaikille sama. Päädyimme ryhmähaastatteluun, koska se on tehokas tiedonkeruun muoto, jonka avulla saadaan tietoja usealta henkilöltä samaan aikaan. Toteutimme ryhmähaastattelun kyselylomakkeen avulla. Ennen varsinaista haastattelua esitestasimme lomakkeen käymällä kysymykset läpi. Näin varmistimme kysymysten ymmärrettävyyden. (Haastattelu n.d.; Liite 1.)

Haastattelu toteutettiin marraskuussa 2017 Tsaikassa ennalta sovitusti. Haastateltavia saapui paikalle yhteensä 13. Tilaisuudessa esittelimme Toisto-metodin teoriaa sekä käynnissä olevia tutkimuksia (kts. Jähi ym. n.d.; Valta 2014). Lisäksi Tsaikan ohjaajat ohjasivat lyhyen Toisto-metodi tuokion ajatusten herättämiseksi. Seuraavaksi kävimme

kyselylomakkeen yhdessä tarkasti läpi varmistaen näin, että kaikki ymmärtäisivät lomakkeen sisällön. Samalla keräsimme jo syntyneitä ajatuksia menetelmän toimivuudesta. Lopuksi asiakkaat saivat lomakkeet, joiden täyttämiseen annoimme aikaa 20 minuuttia. Haastattelu käytiin läpi venäjän kielellä ja kysymykset laadittiin venäjäksi, koska ryhmään osallistujien suomen kielen taito on vielä hyvin heikko. Suomen kielellä toteutettuna haastattelun vastaukset olisivat jääneet hyvin ohuiksi. Venäjän kielen käyttö oli mahdollista, koska meistä yksi on venäjänkielinen. Haastattelulomakkeessa kysymme muun muassa, miten asiakkaat ovat kokeneet Toisto-metodin ja millaiseen ryhmätoimintaan menetelmä voisi soveltua. Lisäksi halusimme selvittää, millaisen ryhmätoiminnan he kokisivat mielekkääksi. (Liite 1.)

Seuraavaksi käänsimme haastattelut ja vastaukset sanasta sanaan venäjän kielestä suomen kielelle. Kysymykseen Toisto-metodin hyödynnettävyydestä, toimivuudesta ja mielekkyydestä saimme ainoastaan positiivista palautetta. Kysyttäessä menetelmän sovellettavuudesta uudenlaiseen ryhmätoimintaan kymmenen kolmestatoista vastasi myönteisesti. Tämän jälkeen ryhmittelimme asiakkaiden vastaukset ja poimimme eniten esille nousseet ehdotukset ja ajatukset. Saimme ryhmätoiminnalle erilaisia ehdotuksia, kuten hengitysharjoituksia, joogaa, jumppaa, neulomista, lautapelejä ja käsityötä. Lisäksi Tsaikan yhteisöstä oli noussut esiin jo aiemmin ajatus muistia tukevasta toiminnasta. Koska asiakkaiden toiveissa nousi esille fyysisen toiminnan ja muistin tukemisen tärkeys, yhdistimme nämä kaksi ajatusta. Näin ollen lähdimme kehittämään uusia Toisto-metodia hyödyntäviä tuokioita palvelemaan erityisesti Tsaikan tarpeita ikääntyvien maa-hanmuuttajien toimintakyvyn ylläpitämiseksi sekä vahvistamiseksi. Tuokiot kehitettiin ETNIMU-projektin aivoja aktivoivia harjoitteita hyödyntäen (Harjoituksia aivojen aktivointiin 2016.) Koska kyseessä on toiminnallinen ryhmätoiminta, Toisto-metodin rakenteisiin kuuluva sanakirja päätettiin muuttaa mallintajaksi.

Olemme laatineet toimintasuunnitelman Aivojumppa-tuokioille (Taulukko 4.) Toisto-metodia soveltaen. Suunnitelmassamme on otettu huomioon kaikki sosiokulttuurisen innostamisen ulottuvuudet: sosiaalinen, pedagoginen ja kulttuurinen (Kurki 2000: 121–123; 146–149; Kurki 2008: 71).

Taulukko 4. Toimintasuunnitelma Aivojumppa-tuokioille (Kurki 2000: 121–123; 146–149; Kurki 2008: 86–87 mukaillen).

Suunnitteluvaiheen kysymykset	Suunnitelma
Kuka (ketkä) tekee?	
<ul style="list-style-type: none"> • Paljonko ihmisiä on mukana toiminnassa? Keitä he ovat? 	13 asiakasta, yksi Tsaikan ohjaaja, yksi vapaaehtoinen ja kolme Metropolian opiskelijaa
<ul style="list-style-type: none"> • Mistä ne tulevat? 	Kohtaamis- ja palvelupaikka Tsaikasta, opiskelijat Metropolia ammattikorkeakoulusta.
<ul style="list-style-type: none"> • Mitä he tekevät? 	13 henkilöä oppijoita, yksi ohjaa tuokiota, yksi mallintaa esimerkkinä, opiskelijat haastattelevat ja koordinoivat projektia.
<ul style="list-style-type: none"> • Mitä he unelmoivat? 	Itsensä kehittämisestä, uuden oppimisesta ja omaan elämään vaikuttamisen mahdollisuudesta.
<ul style="list-style-type: none"> • Mikä on heidän tietoisuutensa taso? 	Hyvä fyysinen kunto, ikään nähden hyvät kognitiiviset taidot, tiedostavat omia tarpeitaan, eikä tietoisuutta rajoittavia tekijöitä.
Mitä tehdään?	Asiakkaiden kanssa Toisto-metodia hyödyntävän ryhmätoiminnan kehittäminen sosiokulttuurisen innostamisen periaatteen mukaisesti. Ryhmätoiminta on suunniteltu noin 10 hengelle. <ul style="list-style-type: none"> • Henkilökunta koulutautuu toiminnan ohjaamiseen • Infotilaisuus, jossa esitellään ja kokeillaan uutta ryhmätoimintaa ja keskustellaan ja kootaan varsinainen ryhmä. • Viisi "aivojumppa" ryhmäkertaa, joissa pohjana Etnimu-projektin liikeharjoitteet ja menetelmänä Toisto-metodi kuvineen. • Asiakaspalaute, jonka pohjalta toiminnalle jatkokehittämismahdollisuuksia.
<ul style="list-style-type: none"> • Mikä on toteutettavan projektin luonne ja sen yleinen teema? 	Toiminnallisena menetelmänä Toisto-metodi kuvineen. Teemana elinikäisen oppimisen vahvistaminen yhteisöllisen oppimisen kautta. Sosiokulttuurisen innostamisen elementit ovat toiminnan taustalla.
<ul style="list-style-type: none"> • Mikä on projektin nimi? 	Toisto on oppimisen äiti
<ul style="list-style-type: none"> • Mitkä ovat toiminnan tavoitteet? 	Tavoitteena asiakkaiden tietoisuuden taso vahvistuu sekä usko oman elämänsä vaikuttamismahdollisuuksiin lisääntyminen ryhmätoiminnan kautta. Itseapua ohjautuminen ja ryhmätoiminnan jatkuminen omatoimisesti jatkossa. Oppimismotivaatio vahvistuu sekä asiakkaat tulevat keskiöön, passiivisista palvelun käyttäjistä niiden aktiivisiksi kehittäjiksi.

- Mitä on tarkoitus ratkaista tai kehittää?

Tarkoitus ratkaista, voiko Toisto-metodia hyödyntää uudenaikaisessa ryhmätoiminnassa ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmätoiminnassa. Tarkoituksena myös kehittää uusi ryhmätoiminnan muoto.

Sosiaalisten suhteiden ja omiin kykyihin uskomisen puute, ikääntymiseen liittyvät oppimisen haasteet, etenkin kognitiivisten toimintojen heikkeneminen, varsinkin opittujen asioiden muistaminen ovat Tsaikka-yhteisössä havaittuja arkielämän haasteita, joihin etsitään ryhmätoiminnalla ratkaisua.

Miksi tehdään?

Etsitään ratkaisua oppimisen tehostamiseen, opitun asian muistamiseen sekä tuloksellista oppimista ryhmässä toiminnan kautta. Yhteisöllinen pienryhmätoiminta tukee sosiaalisia valmiuksia toimia aktiivisena ryhmän jäsenenä.

Mikä on projektin perustelu sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta?
(Ks. luku 3.1.)

1. Sosiaaliset suhteet lisääntyvät, yhteisöllisyyden kokemus vahvistuu, valmiudet toimia ryhmän aktiivisena jäsenenä vahvistuu.

2. Saavat välineitä itsensä kehittämiseen ja oman toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä ryhmässä kasvattavat ja tukevat toinen toisiaan.

3. Ryhmän toiminnan myötä oppivat toimimaan luovasti. Oppivat kehittämään suullisia sekä kehollisia itseilmaisun keinoja.

4. Innokkaimmat saavat mahdollisuuden ryhmän jatkokehittämiseen sekä ohjaamiseen. Itsenäinen menetelmän käyttäminen lisääntyy ja toiminta ei ole enää paikasta riippuvainen.

5. Oppitunnin jälkeen jää tarpeeksi aikaa keskustella ja reflektoida omia ajatuksia ja tunteita. Oppivat tunnustamaan ja tuntemaan omaa kehoaan, tunteita ja ajatuksiaan. Herkistymään havainnoimaan muutoksia, jotka tapahtuvat oppimisprosessissa. Oppivat arvioimaan tilannetta ennen ja jälkeen.

5. Sisäistävät toistojen ja kuvien avulla tehokkaammin opittavia asioita sekä oppivat soveltamaan toimintoja omassa arjessaan itsenäisesti. Oppivat toimimaan yhdessä ryhmänä niin, että usko omiin oppimiskykyihin vahvistuu.

6. Saavat äänensä kuuluviin suunnittelu-, kehitys- ja arviointiprosessissa. Oppivat asettamaan omia sekä ryhmän yhteisiä tavoitteita, seuraamaan sekä arvioimaan niitä yhteisen pohdinnan kautta.

7. Toiminnan kautta tietoisuus omista vaikutusmahdollisuuksista yksilönä sekä yhteisön jäsenenä lisääntyy.

8. Sosiaaliset suhteet lisääntyvät, itsestä huolehtiminen lisääntyy, kyky ilmaista itseään kehittyy sekä tietoisuus omista vaikutusmahdollisuuksista vahvistuu.

Mitä aktiviteetteja järjestetään ja minkä tavoin?	Kannustetaan ja rohkaistaan asiakkaita uskomaan omiin kykyihinsä ja asettamaan itselleen uusia tavoitteita
Keiden kanssa?	Etnimu-projektin asiantuntijat, vapaaehtoiset, Tsaikan henkilökunta ja asiakkaat. Toimintaa ohjaavat yksi ohjaaja ja yksi vapaaehtoinen kerrallaan.
Missä?	Kohtaus- ja palvelupaikka Tsaikka, liikuntasali.
Miloin?	Ryhmä kokoontuu kerran viikossa viiden viikon ajan keväällä 2018. Ryhmän kesto 1 tunti.

Tämän laatimamme toimintasuunnitelman mukaan kehitimme tuokioista ryhmätoimintamallin ja loimme luonnoksen käsikirjasta, jota lähdimme esittelemään Tsaikan yhteisölle ohjaustuokion muodossa.

7.3 Aivojumppa-tuokioiden ohjaustilaisuus

Ohjaustuokio pidettiin joulukuussa 2017 Tsaikassa. Tuokioon osallistui 4 henkilökunnan edustajaa ja 11 projektin asiakasta. Asiakkaille Toisto-metodi ja meneillään oleva opinäytetyömme kehittämistyö olivat entuudestaan tuttuja. Ohjaustuokion kesto oli neljä tuntia, johon sisältyi: henkilökunnan perehdytys (osa 1.), asiakkaiden perehdytys (osa 2.) ensimmäinen Aivojumppa-tuokion läpivienti (osa 3.) palautteiden keruu. (osa 4.).

Ensimmäiseen osaan (osa 1.) sisältyi henkilökunnan perehdytys Aivojumppa-käsikirjan luonnokseen (Liite 2.) sekä taustateorioihin. Keskeisinä tavoitteina olivat sosiokulttuurisen innostamisen ja yhteisöllisen oppimisen periaatteisiin perehtyminen. Lisäksi tavoitteenamme oli avata Aivojumppa-tuokioiden taustatietoja sekä ikääntyvien oppimisen erityispiirteitä. (Kts. luvut 3. ja 5.)

Henkilökunnan ohjaustilaisuuteen osallistui kaksi Tsaikan projektityöntekijää, yksi projektissa toimiva työharjoittelija sekä yksi vapaaehtoistyöntekijä. Näistä kolmelle Toisto-metodi oli entuudestaan tuttu kielenopetustuokioista. Esittelemämme aineisto tuotti innostusta ja herätti paljon keskustelua. Keskustelussa nousivat esiin menetelmän hyödynnettävyys, käytettävyys ja sovellettavuus eri toimintaympäristöihin ja oppimistilanteisiin. Sosiokulttuurisen innostamisen periaatteisiin kuuluva asiakkaan keskiöön nostaminen ryhmätoimintojen suunnittelussa inspiroi henkilökuntaa ottamaan asiakkaat tulevaisuudessa mukaan suunnitteluun.

Osiassa kaksi (osa 2.) perehdytimme asiakkaat Aivojumppa-tuokioiden kokonaisuuteen heidän äidinkielellään. Perehdytyksen tavoitteena oli innostaa ja motivoida asiakkaita tulevaan tuokioon. Kerroimme myös Aivojumpan tuomista hyödyistä elämänlaadun kannalta.

Aloitimme osallistujien perehdytystilaisuuden kertomalla heille opinnäytetyömme tarkoituksesta ja tavoitteista. Tilaisuuteen osallistuivat samat henkilöt, joita olimme aiemmin jo haastatelleet, joten kerroimme heille, että kyseisten haastattelujen pohjalta olemme nyt luoneet uuden ryhmätoiminnan Tsaikan käyttöön. Halusimme korostaa osallistujille, että heillä on ollut ja tulee olemaan keskeinen rooli kehittämistyön kaikissa vaiheissa. Korostimme myös, että lopullinen toimintaa ohjaava käsikirja on muokkautunut heidän ajatus- tensa, toiveidensa sekä ideoidensa pohjalta. Perehdytystilaisuudessa halusimme vielä nostaa esille ikääntyvien oppimisen erityispiirteitä ja vahvistaa ajatusta siitä, että oppiminen on mahdollista myös ikääntyville oppimisen erityispiirteet huomioiden. Toimme esille, että opinnäytetyötämme tehdessämme olemme löytäneet useita tutkimuksia (kts. Jähi ym. n.d.; Valta 2014), jotka tukevat ajatustamme Toisto-metodin sopivuudesta ikääntyvien oppimisprosessissa. Nämä tutkimukset olivat yhdenmukaisia myös osallistujien aiempien haastatteluaineistojen antamien vastauksien kanssa, joissa ilmeni, että toistaminen helpottaa ja tukee oppimista.

Kolmanteen osioon (osa 3.) osallistuivat kaksi henkilökunnan edustajaa ja 11 asiakasta. Meistä yksi toimi tuokiossa ohjaajana, yksi mallintajana ja yksi tarkkailijana. Kolmannen osion tavoitteena oli antaa selkeä kuva tuokioiden läpiviemisestä sekä sisällöstä ohjaamalla käsikirjan tuokio 1. Halusimme nähdä käytännössä, miten tuokio toimii ja mitä ajatuksia henkilökunnassa ja asiakkaissa herää.

Ensimmäisessä ohjatussa tuokiossa kävimme viisi ETNIMU-harjoitetta läpi Toisto-metodin mukaisesti. Harjoitteita toistettiin niin, että kukin vuorollaan pääsi esittämään harjoitteen ohjatusti, itsenäisesti sekä yhdessä ryhmän kanssa. Tuokio päätettiin tunnejanaan, jossa asiakkaat asettuivat tunnejanalle antaen näin arvosanan tuokiosta.

Neljäs osio oli varattu tiedon ja kokemusten keräämiseen. Tiedot kerättiin teemahaastattelulla (Kananen 2012: 99). Teemoina olivat harjoitteiden mielekkyys, tuokion sisältö ja eteneminen, ryhmän rooli sekä toistamisen toimivuus.

7.4 Ohjaustuokiosta saadut tulokset ja niiden tulkinta

Ohjaustuokiota seuraavassa tapaamisessamme istuimme alas ja kokosimme tuokiosta saadut asiakkaiden ja henkilökunnan palautteet, ajatukset ja kehittämis ehdotukset sekä tekemämme omat havainnot tuokion kulusta.

Henkilökunta toi esiin merkittävän muutosehdotuksen. He toivat esille ajatuksia siitä, mikä olisi ryhmän sopiva koko ja harjoitteiden määrä kussakin tuokiossa. Alun perin ehdottamamme viiden harjoitteen sijaan, he ehdottivat kolmea harjoitetta. Toisena nousi esiin mahdollinen jatkotoiminta sekä kuinka opittujen harjoitteiden käyttöä voidaan seurata kurssin päätyttyä.

Asiakkaiden antama palaute tuokion tunnejanalla oli kaikkiaan positiivista. Kymmenen yhdestätoista antoi tuokiolle arvosanaksi 10. Yksi antoi yhdeksän, mutta omien sanojensa mukaan vain erottuakseen joukosta. Suulliseksi perusteluiksi arvosanoilleen he antoivat seuraavanlaisia lauseita: "Toiminta oli piristävää", "toiminta oli motivoivaa", "toiminta oli hyödyllistä", "kivaa, kun voi tehdä myös kotona", "ei tule ajatelleeksikaan kuinka vaikeita näinkin yksinkertaiset liikkeet voivat olla", "huomenna aamulla kahdeksalta uusiksi", "kaikki oli mielenkiintoista", "eka kerta vähän vaikeaa", "välillä vaikeaa miettiä mitä tehdään ja miten", "ryhmässä tekeminen kivaa", "motorisesti kivaa yhdistää kätet ja jalat", "suomen kieli mukaan, ohjeet suomeksi", "ryhmässä mielenkiintoisempaa helpompaa", "vaikka välillä mietin mitä tehdä, tykkäsin silti", "en ole vastaavaa tavannutkaan", "pää toimii".

Tuokion jälkeen pidetyssä teemahaastattelussa (osa 4) nousi esille, että harjoitteet olivat mielekkäitä ja riittävän haastavia sekä mielenkiintoisia. Tuokion sisältö koettiin riittäväksi, mutta muutama osallistuja koki ajoittain vaikeaksi pysyä mukana harjoitteissa. Kuvista keskusteltaessa ne koettiin selkeiksi ja niistä oli apua harjoitteita tehdessä. Ryhmän rooliin liittyvissä aiheissa ryhmänhenki koettiin ystävälliseksi ja kannustavaksi, yhdessä tekeminen oli hauskaa. Ryhmän rooli nostettiin tärkeäksi tukijaksi oppimisprosessissa. Kehollista ja suullista itseilmaisua ryhmässä ei jännitetty ja ilmapiiri koettiin rennoksi. Toistamisen toimivuudesta osallistujat olivat myös yksimielisiä. Toistaminen koettiin oppimista tukevaksi ja liikkeiden sisäistämistä helpottavaksi menetelmäksi. Osallistujat kokivat myös, että Toisto-metodi toimii Aivojumppa-tuokiossa yhtä hyvin kuin kielenopetus-tuokiossa. Kysymykseen "tulisitko uudestaan?", yhdeksän yhdestätoista vastasi myöntävästi.

Omien tarkkailujemme ja havaintojemme perusteella tuokion kulusta (osa 3) näytti siltä, että osallistujat olivat innostuneita ja lähtivät toimintaan mukaan epäröimättä. Kaikki olivat mukana alusta loppuun asti. Ryhmässä oli hyvä henki ja osallistujat kannustivat sekä tukivat toisiaan. Harjoitteet olivat riittävän haastavia ja lukuisista toistoista huolimatta osallistujat jaksoivat olla motivoituneita harjoitteiden läpiviemiseen koko tuokion ajan. Kaiken kaikkiaan tuokion tunnelma vaikutti keveältä ja osallistujilla näytti olevan hauskaa. Näitä havaintoja tuki myös tuokion lopussa pidetty ”tunnejana”-arviointi. Kaikki osallistujat asettuivat tunnejanan positiiviseen päähän. Osallistujat saivat myös vuorollaan kertoa perustelut, miksi olivat siihen asettuneet.

Havaintomme nostivat esiin kuitenkin myös kehittämisajatuksia tuokioille. Sivusta katsoen näytti siltä, että tuokio eteni hieman liian vauhdikkaasti ja toistamiseen ei ollut riittävästi aikaa tai se tapahtui liian nopeasti. Lisäksi osallistujia oli tuokiossa liikaa, heitä oli siis kaikkiaan tuokion ohjaajien lisäksi 13. Tämä aiheutti osittain sen, ettei toistoihin jäänyt riittävästi aikaa. Vaikka osallistujien toimintakyvyssä oli eroja, tämä ei ollut este harjoitteiden läpiviemiseen. Ainoastaan muutama osallistuja tarvitsi joissakin harjoitteissa yksityiskohtaisempaa ohjausta.

Havaintojemme sekä saamamme palautteen perusteella tulkitsimme, että optimaalinen osallistujamäärän tulee olla noin kahdeksan henkilöä. Yli kymmenen hengen ryhmä näytti tuovan kiireen tuntua, joten toistamiseen ei jäänyt riittävästi aikaa. Harjoitteiden temmon tulisi säilyä rauhallisena, jotta myös ikääntyvillä on mahdollisuus pysyä mukana ja sisäistää liikkeet rauhassa. Koska osallistujien toimintakyvyssä saattaa olla eroja, jää yksilölliseen ohjaamiseen myös enemmän aikaa, kun harjoitteiden ja osallistujien määrä pysyy kohtuullisena.

Alkuperäisessä käsikirjan luonnoksessa (Liite 2.) ajatuksemme oli, että tuokioita olisi yhteensä kuusi ja kussakin tuokiossa käytäisiin läpi viisi harjoitetta. Tuokion kestoksi oli suunniteltu kaikkine osioineen tunti. Kuitenkin havaintojen sekä koko ohjaustuokiossa saadun palautteen perusteella tunti on liian lyhyt aika viemään läpi viisi harjoitetta. Näin ollen päätimme muokata käsikirjaa niin, että tuokiot ovat toteutettavissa rauhallisella tahdilla tunnin aikataulussa. Lopullinen käsikirja (Liite 3.) sisältää kahdeksan tuokiota, jossa kussakin kolme harjoitetta, lukuun ottamatta kahta viimeistä. Näissä harjoitteiden määrä on neljä. Osallistujien ja henkilökunnan mielestä käsikirjan sisältö menetelmiseen toimi, joten näin ollen muutokset olivat ainoastaan rakenteellisia.

8 Pohdinta

Sisäministeriön julkaisemassa Valtakunnallisen maahanmuuton ja kotouttamisen suunta-raportissa (2015) korostetaan, että maahanmuuttajien osallisuutta suomalaisessa yhteiskunnassa tuetaan ja seurataan kaikilla yhteiskunnan toimintasektoreilla. Kerätyn tiedon perusteella edistetään kotouttamispalveluiden kehittämistä sekä arvioidaan positiivisten erityistoimenpiteiden tarvetta ja toteuttamismahdollisuuksia. Valtakunnallisen suunnan (2015) mukaan kotouttamisen tavoitteet ovat muun muassa yhdenvertaisuuden edistäminen ja täysimääräinen osallistuminen suomalaiseen yhteiskuntaan. Osallistumisella yhteiskuntaan tarkoitetaan osallisuutta kaikilla elämänalueilla: työmarkkinoilla, koulutuksessa, palveluissa, taloudessa, kulttuurissa ja politiikassa sekä muussa yhteiskunnallisessa vaikuttamisessa. Osallisuutta edistetään kehittämällä kotoutumista tukevia palveluita pyrkien hyödyntämään maahanmuuttajan omat voimavarat. (Maahanmuuton ja kotouttamisen suunta 2011–2014 2015: 66–67.)

Kolmas sektori on aiemmin nähty julkisia palveluja täydentävänä, mutta sen rooli ja merkitys ikääntyvien maahanmuuttajien palvelujen tuottajana on lisääntynyt selvästi viime vuosina (Maahanmuuton ja kotouttamisen suunta 2011–2014 2015: 68; 117). Opiskelumme aikana olemme huomanneet, että kotoutumispalvelut ovat usein suunnattu lapsille, nuorille ja työikäisille. Jaakkolan (2003) mukaan yli 65-vuotiaille suunnatut kotoutumissuunnitelmat painottavat terveystalvaeluita ja tämän vuoksi ikääntyvät jäävät helposti muiden palvelujen ulkopuolelle (Jaakkola 2003: 3). Tämä lisää ikääntyvien maahanmuuttajien syrjäytymisvaaraa. Kuten olemme aiemmin todenneet, tulee ikääntyvien maahanmuuttajien määrä tulevaisuudessa kuitenkin moninkertaistumaan. Näin ollen työäärä kolmannella sektorilla tulee myös kasvamaan. Kokemuksemme mukaan talouden reunaehdot vaikuttavat henkilöstöressurssien määrään ja vapaaehtoistyö kolmannella sektorilla on lisääntynyt ja tulee varmasti myös lisääntymään tulevaisuudessa.

Eläkkeellä olevilla maahanmuuttajilla ei välttämättä ole samanlaisia sosiaalisia kontakteja, kuin työssäkäyvillä tai opiskelijoilla. Tämän lisäksi tarjolla olevat sosiaalipalvelut eivät välttämättä saavuta heitä esimerkiksi kulttuurillisten syiden tai entisessä kotimaassaan palveluista saatujen huonojen kokemusten takia. (Heikkinen & Lumme-Sandt 2014: 180.) Maahanmuuttajat kuitenkin toivovat palveluja, mutta omalla kielellään puutteellisesta suomen kielestä johtuen. Puutteita palvelujen tarjonnassa heidän mielestään on erilaisista ryhmätoiminnoista, harrastuksista sekä mahdollisuudesta oppia suomen

kieltä. Erityistoiveena heillä on, että ryhmätoiminnot olisivat pitkäkestoisia ja hitaasti eteneviä. (Tanttu 2008:41–42.) Tämä on myös perusteltua, koska ikääntyminen tuo fysiologisia sekä kognitiivisia muutoksia, jotka vaikuttavat asenteisiin ja sitä kautta motivaatioon. Nämä voivat johtaa dementian pelkoon ja sosiaaliseen eristäytymiseen. Jotta tämä voitaisiin välttää, on tärkeää kannustaa ja rohkaista ikääntyviä luottamaan omiin oppimiskykyihinsä. Ikääntyvien oppimismahdollisuuksia on myös mahdollista parantaa merkittävästi huomioimalla oppimiseen liittyvät erityispiirteet. (Hervonen 2001: 195.) Yksi työmme tavoitteista olikin vahvistaa kehittämisprosessiin osallistuneiden oppimismotivaatiota tuomalla viimeisten tutkimusten tuloksia esille ja nostaa kehittämisprosessiin osallistuneiden tietoisuutta heidän iälle tyypillisistä resursseista ja potentiaaleista (kts. Jähi ym. n.d.; Valta 2014).

Käsitlemiemme teoreettisten lähteiden mukaan laadukkaan ja ammatillisen työn tulee aina perustua tavoitteelliseen, suunnitelmalliseen ja ihmisen arjesta lähtevään toimintaan. Asiakkaan tulee olla toiminnan keskiössä sen kaikissa vaiheissa. Etsiessämme kehittämistyöllemme teorioita, huomasimme sosiokulttuurisen innostamisen viitekehyksen sisältävän edellä mainittuja elementtejä. Lisäksi työelämäkumppanimme Tsaikka on tuonut esiin, että mielekkäälle, tavoitteelliselle ja osallistavalle ryhmätoiminnalle on tarvetta. Koska sosiokulttuurisen innostamisen ydin perustuu persoonan vahvistumiseen ja yhteisölliseen vuorovaikutukseen näimme, että sitä voitaisiin hyödyntää Tsaikan toiminnassa laajemminkin. Koimme myös, että sosiokulttuurisen innostamisen kolme ulottuvuutta, pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen vastaavat asiakkaiden toiveisiin ja tarpeisiin ryhmätoimintaa suunniteltaessa. Toiminta, joka rakentuu näiden ulottuvuuksien mukaan, tarjoaa mahdollisuuden tavoitteelliseen elinikäiseen- ja yhteisölliseen oppimiseen yhdessä ryhmän kanssa. Lisäksi innostaminen tarjoaa puitteet itseilmaisuun, nähdyksi ja kuulluksi tulemiseen sekä piilevien kykyjen esiin tuomiseen.

Ikääntyvät tuodaan mediassa usein esille negatiivisessa valossa ja heidät nähdään helposti yhteiskunnassa taakkana. Sosiokulttuurisessa lähestymistavassa ikääntyminen nähdään uutena mahdollisuutena. Näin ollen se ei ole ongelmalähtöistä, vaan huomio kiinnitetään ikääntyvän hyviin puoliin, osaamiseen sekä voimavaroihin. (Kurki 2008: 20.) Juuri tämä lähestymistapa inspiroi meidät kehittämään uutta ryhmätoimintaa sosiokulttuurisen innostamisen periaatteiden mukaisesti.

Tarkoituksenamme on ollut kehittää mielekästä, hyödyllistä ja aktivoivaa ryhmätoimintaa ikääntyville maahanmuuttajille. Kehittämämme ryhmätoimintaa vahvistaa kohderyhmän

valmiuksia toimia oman yhteisönsä aktiivisena jäsenenä. Ryhmätoimintaan osallistuminen vahvistaa myös sosiaalisia kontakteja ja edistää itsenäistä elämänhallintaa sekä ylläpitää toimintakykyä. Tämä tuottaa pitkällä tähtäimellä säästöjä muun muassa myöhemmällä laitoshoidon tarvetta. Omalta osaltamme halusimme olla myös vaikuttamassa yhteiskunnassa esiintyviin negatiivisiin asenteisiin ikääntyviä maahanmuuttajia kohtaan. Pyrimme tuomaan esille sen, että myös ikääntyville on tarjottava toimintaa joka voi tuoda esille heissä piileviä kykyjä ja vahvistaa mahdollisuutta kokea arvokasta vanhuutta.

8.1 Johtopäätökset

Juurruttaessamme kielenopetustuokioita Tsaikan käyttöön saimme ensimmäisen kerran palautetta asiakkailta, että toistaminen tukee heidän oppimistaan ja auttaa sisällön sisäistämisessä. Lähdettyämme perehtymään teoriaan ikääntyvien ihmisten oppimiseen liittyen, havaitsimme siihen liittyvän erilaisia erityispiirteitä. Erityisesti kognitiivisissa toiminnoissa, kuten tiedon taltioinnissa ja prosessoinnissa, tapahtuu hidastumista. Muun muassa tämän vuoksi mieleen painaminen sekä sieltä palauttaminen vaativat useita kertouksia. Lisäksi mieleen painamista ja mieleen palauttamista voidaan oppimistilanteessa parantaa näön, kuulon ja tuntoaistin yhtäaikaisella käytöllä.

Ikääntyvien oppimisen erityispiirteiden yliherkkä tulkinta voi johtaa omien kykyjen aliarvostukseen. Tämä voi johtaa siihen, että asenteet omaa oppimista kohtaan ovat kielteisiä. Oppimisasenteisiin voidaan vaikuttaa kertomalla ikääntyville, että oppimista on mahdollista parantaa oppimisen erityispiirteet huomioiden. (Hervonen 2001: 195.) Ikääntyvien oppimista taas edesauttaa usein heidän vahva motivaationsa sekä elämäkokemuksensa (Sallila 2000:10; Lahn 2000: 55). Tätä tulisi hyödyntää ja korostaa ikääntyville tarjottavissa ryhmätoiminnoissa.

Toisto-metodi perustuu yhdessä ryhmän kanssa sekä yksin toistamiseen. Toiston tukena käytetään kehoa, kuvia ja puhetta. Runsaan toistamisen ja tukikeinojen käyttö oppimistilanteessa huomioi edellä mainitut ikääntyvien kognitiiviset erityistarpeet oppimisprosessissa. Toisto-metodiin kuuluu myös vahvasti kannustava, rohkaiseva sekä salliva ilmapiiiri, joiden tarkoitus on vahvistaa luottamusta osallistujien kykyihin. Lisäksi yhteisöllinen oppiminen, johon Toisto-metodi pohjautuu, keventää yksilön kognitiivista taakkaa oppimisprosessissa. Pieni ryhmäkoko ja rauhallinen sekä looginen tuokioiden kulku mahdollistavat turvallisen dialogisen vuorovaikutuksen, jossa itseilmaiselle ja itsetutkiskelulle jää myös tilaa.

Sosiokulttuurisen innostamisen toiminta lähtee asiakkaasta ja hänen arjestaan. Aivojumppa-käsikirja on saanut alkunsa tämän periaatteen mukaisesti. Sosiokulttuurisen innostamisen kolme ulottuvuutta pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen näkyvät kehittämässämme ryhmätoinnassa. Asenteiden muutosta suhteessa omaan oppimiseen oli havaittavissa jo tässä ensimmäisessä ohjaustuokiossa. Kaikki lähtivät mukaan ennakoluulottomasti, koska uskoivat oppimisen olevan mahdollista toistamisen avulla. Tämä tuli esille myös ryhmähaastattelussa. Toistaminen aiemmissa kielenopetustuokioissa oli

vahvistanut heidän uskoaan menetelmän tuomiin mahdollisuuksiin edistää oppimista. Tuokio mielekkäine harjoitteineen lisäsi myös osallistujien motivaatiota uuden oppimiseen sekä vahvisti halua osallistua Aivojumppaan jatkossakin.

Pedagoginen ulottuvuus sisältää muun muassa itsensä kehittämisen, asenteiden muutoksen, kriittisen ajattelun vahvistumisen ja motivaation heräämisen elementtejä. Toisto-metodin sisältö antaa yksilölle mahdollisuuden kehittää itseään. Sosiokulttuurisen innostamisen periaatteiden mukaisesti kehittämämme ryhmätoiminta kehittää kriittistä ajattelua ja sisäistä motivaatiota. Nämä voivat vahvistua muun muassa ryhmätoiminnan suunnittelun sekä kehittämisen myötä. Toistaminen taas tuottaa oppimista, joka voi luoda asennemuutosta suhteessa omaan oppimiseen. Tämän kautta motivaatio voi vahvistua. Sisäisen motivaation syntymiseen vaikuttaa myös se, että asiakkaat ovat mukana prosessin suunnittelussa ja kehittämisessä alusta loppuun.

Sosiaalinen ulottuvuus pitää sisällään ihmisen oman osallistumisen ja sen kautta yhteisöön ja yhteiskuntaan liittymisen. Toisto-metodin perustuessa yhteisölliseen oppimiseen, joka vahvistaa yksilön yhteisöön liittymistä, tukee sosiokulttuurista näkemystä. Myös saamamme palautteet osoittivat, että yhdessä tekeminen, yhdessä toistaminen ja ryhmässä jakaminen vahvistivat yhteisöön liittymisen tunnetta. Tätä vahvisti myös se, että melkein kaikki osallistujat olivat innostuneita jatkamaan ryhmässä ensimmäisen ohjaustuokion jälkeen. Suoranaista yhteiskuntaan liittymistä ei Aivojumppa-tuokioilla saada aikaiseksi, mutta se voi olla askel oikeaan suuntaan.

Kulttuurinen ulottuvuus keskittyy puolestaan luovuuden esiin tuomiseen ja monipuoliseen itseilmaisun kehittymiseen. Itseilmaisuus näkyy läpi tuokioiden, osallistuja pääsee ilmaisemaan itseään kehollisesti harjoitteiden myötä sekä suullisesti reflektio-osioissa. Mutta koska Toisto-menetelmätuokioihin ei sisällynyt reflektiota, olemme lisänneet sen Aivojumppa-tuokioiden loppuun saadaksemme monipuolisemmin itseilmaisua näkyviin käsikirjassamme. Toisto-metodi tukee puolestaan luovuuden kehittymistä osallistujien päästessä vuorollaan esittämään sekä toistamaan liikkeitä omalla tavallaan. Luovuus pääsee esille myös ryhmätoiminnan suunnittelu- ja kehittämisvaiheissa osallistujien ollessa niissä mukana. Alkuperäisestä Toisto-metodin käsikirjasta poiketen olemme lisänneet viimeiseen tuokioon luovan osion, jossa osallistujat saavat käyttää luovuuttaan vapaasti. Tämän viimeisen tuokion on myös tarkoitus inspiroida osallistujia jatkokehitystyöhön.

Erityisesti sosiaalinen ulottuvuus tuli ryhmässä esiin monessa kohtaa. Ryhmän tuki korostui kaikessa osallistujien antamassa palautteessa. Osallistujat näyttivät myös nauttivan itseilmaisusta sekä siitä, että saivat vuorollaan olla esillä ryhmässä kehollisesti sekä suullisesti. He olivat myös innokkaita antamaan palautetta sekä keskustelemaan tuokiosta. Sekä sosiaalinen, että kulttuurinen ulottuvuus vahvistivat osallistujien sisäisen motivaation syntymistä. Heidän kommenttinsa ja palautteensa tuokiosta tukivat tätä ajatusta.

Ryhmätoimintaa suunnitellessamme, otimme huomioon sosiokulttuurisen innostamisen aiemmin esittelemämme kahdeksan elementtiä (kts. luku 3.1). Tavoitteenamme oli, että kaikki elementit näkyvät käsikirjassa kahdeksan tuokion aikana. Ohjaustuokiosta saamamme palautteen sekä omien havaintojemme mukaan useampi elementeistä nousi esiin jo ensimmäisellä kerralla. Osallistujien mukaan ensimmäisessä tuokiossa korostui erityisesti yhteisöllisen oppimisen positiivinen vaikutus, joka vahvisti ryhmän aktiivisena jäsenenä toimimista. He kokivat saavansa myös lisää välineitä itsensä kehittämiseen ja oman toimintakyvyn itsenäiseen ylläpitämiseen. Luova toiminta ei näkynyt ohjaustuokiossa vielä kovin vahvasti, mutta osallistujat ottivat osaa sekä suulliseen että keholliseen itseilmaisuun innokkaasti. Osallistujat pääsivät myös omassa yhteisössään nyt ensimmäistä kertaa vaikuttamaan toiminnan suunnitteluun, ideointiin ja kehittämiseen. Heidän päästessään tuomaan omia näkemyksiään ja toiveitaan esille prosessin aikana motivaatio ja sen kautta sitoutuminen toimintaan vahvistuivat.

Näiden johtopäätösten sekä kehittämämme Aivojumppa-käsikirjan pohjalta voimme todeta Toisto-metodin soveltuvan pääosin rakenteeltaan sekä osittain sisällöltään sosiokulttuurisen innostamisen välineeksi. Toisto-metodin rakenne mukautuu Aivojumppa-käsikirjaamme miltei sellaisenaan. Itseilmaisun jäädessä ohueksi, muokkasimme sisältöä hieman saadaksemme tämän ulottuvuuden riittävän kattavaksi.

Kehittämistyömme herätti jatkokehittämisajatuksia. Jo ohjaustuokiossa Tsai-kan henkilökunta innostui käsikirjamme pohjalta uusien tuokioiden kehittämisestä sosiokulttuurisen innostamisen käytäntöjen mukaisesti. Ehdotammekin heille Kehittämisyhmän perustamista, sillä ajatuksella, että kyseinen ryhmä ideoi, suunnittelee ja kehittää uusia ryhmätoimintoja. Kehittämisyhmä koostuu sekä asiakkaista että henkilökunnasta ja näin asiakkaat pääsevät jatkossa osallisiksi toiminnan kehittämisessä. Näin myös asiakkaiden nykyisiä ja tulevia tarpeita esiin tuomalla voidaan perustella jatkotoiminnan hyötyjä Tsai-kan toiminnan rahoittajille.

Aivojumppa-käsikirja on suunniteltu niin, että sitä voi ja tulee jatkokehittää asiakkaiden toiveiden ja ideoiden pohjalta. Lisäksi ehdotamme jatkokehitysideoina esimerkiksi suomen kielen opetuksen tai luovan toiminnan sisällyttämisen tuokioihin. Nämä ajatukset tulivat esiin jo ensimmäisessä asiakkaille suunnatussa haastattelussa. Kokemusasiantuntijuutta sekä vertaistukea hyödyntäen Tsaikassa voidaan jatkossa myös kannustaa asiakkaita jatkamaan tuokioiden ohjaamista toinen toisilleen. Luovutamme käsikirjan Tsaikka-yhteisön käyttöön ja ehdotamme heille sen julkaisemista myös omilla nettisivuillaan sekä Innokylässä 2018. Näin toivomme saavamme lisää näkyvyyttä ja huomiota käsikirjallemme ja että siitä olisi mahdollisimman paljon hyötyä alalla työskenteleville.

8.2 Loppusanat

Kaiken kaikkiaan Tsaikan henkilökunnalta sekä asiakkailta ja ETNIMU-projektilta saamamme palautteet, ajatukset sekä havainnot vahvistivat näkemyksiämme siitä, että tällaiselle toiminnalle on tarvetta ja että olemme olleet oikealla tiellä. Eläkkeellä olevat ovat usein varsin passiivisia omien oikeuksiensa ajamisessa. Enemmistöltä puuttuu todellinen valta vaikuttaa ikääntyvien elämään vaikuttaviin epäkohtiin ja ne taas joiden teoilla ja sanoilla voisi vaikutusmahdollisuutta olla, eivät näe siihen puolestaan tarvetta. (Vaara 2000: 134.) Tärkeimpänä tavoitteenamme kehittämistyössämme olikin nostaa ikääntyvät maahanmuuttajat toiminnassa päärooliin, passiivisista sivustakatsojista aktiivisiksi toimijoiksi. Saamamme palautteen perusteella myös onnistuimme siinä. Saimme asiakkaissa mahdollisesti aikaan vapauttavan kokemuksen, joka toivoaksemme tuottaa jatkossa lisää ikääntyvien maahanmuuttajien ryhmätoimintaa, joka on kehitetty heidän omalla äänellään. Näillä ajatuksilla päätämme työmme Ritva Vaaran (2000) sanoihin vapauden perimmäisestä olemuksesta:

Voidaksemme olla vapaita meidän täytyy kyetä nimeämään todellisuutemme, tarkastelemaan sitä kriittisesti ja reflektiivisesti, sen sijaan, että hyväksyisimme passiivisesti toisten määrittelemät sosiaaliset todellisuudet. Meidän tulisi oppia puhumaan omalla äänellämme. (Vaara 2000: 138.)

Lähteet

Ahlholm, Maria, Huilla, Saara & Möttönen, Tapani 2016. Ensiapua akuuttiin kielentarpeeseen: Toisto-metodi vastaanottokeskusten suomen opetuksessa. Kieli, koulutus ja yhteiskunta -verkkolehti 5/2016. 1–8. Saatavana osoitteessa: <<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/50862/ensiapua-akuuttiin-kielentarpeeseen-toisto-metodi-vastaanottokeskusten-suomen-opetuksessa.pdf?sequence=1>>. Luettu 26.9.2017.

Alitolppa-Niitamo, Anne & Säävälä, Minna 2013. Johdattelua kirjan teemoihin. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, Anne, Fågel, Stina & Säävälä, Minna (toim.): Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Helsinki: Väestöliitto ry. 5–15. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <https://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/96f82b589dd23f48a2886db712b87330/1505059428/application/pdf/4715338/Olemme%20muuttaneet%20-%20ja%20kotoudumme_fi-nal%202608%20%283%29.pdf>. Luettu 22.9.2017.

Arvaja, Maarit & Mäkitalo-Siegel, Kati 2006. Yhteisöllisen oppimisen kognitiiviset, sosiaaliset ja kontekstuaaliset tekijät: verkkovuorovaikutuksen näkökulma. Teoksessa Järvelä, Sanna, Häkkinen, Päivi & Lehtinen, Erno (toim.): Oppimisen teoria ja teknologian opetuskäyttö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Eskola, Jari — Suoranta, Juha 2005. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

ETNIMU-projekti 2015–2017 n.d. Etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveysten edistäminen (ETNIMU-projekti) 2015–2017. Suomen muistiasiantuntijat ry. Saatavana osoitteessa: <<http://www.muistiasiantuntijat.fi/kehitamme.php?udpview=etnimu-projekti-2015-2017>>. Luettu 27.12.2017.

Haastattelu n.d. Opinnäytetyöpakki. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa: <<https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materiaali/Tukimateriaali/Aineiston-keruumenetelmat/Haastattelu>>. Luettu 10.11.2017.

Harjoituksia aivojen aktivointiin 2016. Opas. Suomen muistiasiantuntijat ry julkaisut 6/2016. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/ETNIMU_Harjoitusopas_fi_LRi.pdf>. Luettu 2.12.2017.

Heikkinen, Sari 2015. Arki Uudessa kotimaassa. Entisestä Neuvostoliitosta Suomeen iäkkäinä muuttaneiden arki, sosiaaliset suhteet ja kotoutuminen. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Saatavana osoitteessa: <<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96619/978-951-44-9707-0.pdf?sequence=1>>. Luettu 23.9.2017.

Heikkinen, Sari J. & Lumme-Sandt, Kirsi 2014. Ikääntyvä maahanmuuttaja kuntien kotoittamisohjelmissa ja vanhuspoliittisissa ohjelmissa. Gerontologia 28 (3). 168–183. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.elakelaiset.fi/datafiles/userfiles/Artikkeli_Sari%20Heikkinen.pdf>. Luettu 16.9.2017.

Helsingin seudun vieraskielisen väestön ennuste 2015–2030 2016. Helsingin kaupungin tilastokeskus. Tilastoja 2016:1. Helsinki: Helsingin kaupunki. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/16_01_11_tilastoja_1_vuori.pdf>. Luettu 27.10.2017.

Hervonen, Antti 2001. Muisti, oppimiskyky ja vanheneminen. Teoksessa Kajanto, Anneli & Tuomisto, Jukka (toim.): Elinikäinen oppiminen. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy. Sivut 195–212.

Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi 2009. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavana osoitteessa: <<http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettiset-periaatteet.pdf>>. Luettu 11.10.2017.

Häkkinen, Päivi n.d. Yhteisöllisen oppimisen teoriasta perusteita verkko-oppimisen käytäntöön. Oppimisen tekniikasta tukea tieto- ja viestintätekniikan pedagogiseen käyttöön -sivusto. Suomen virtuaaliyliopisto. Saatavana osoitteessa: <http://tievie oulu.fi/verkko-pedagogiikka/luku_7/yhteisollinen_oppiminen.htm>. Luettu 20.9.2017.

Ikääntyvän palveluopas 2016. Valtiokonttori. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <https://www.suomi.fi/suomifi/suomi/palveluoppaat/ikaantuvan_palveluopas/?print=true&recursive=true>. Luettu 20.9.2017.

Jaakkola Eila 2003. Vanhuus vieraalla maalla. Ikääntyvät maahanmuuttajat -projekti vuonna 2002. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Jabe, Marjatta 2015. Ikä voimavarana. CxO Academy Kirjat -sarja. Helsinki: Ketterät Kirjat Oy.

Jähi, Katri, Alku, Paavo & Peltola Maija S n.d. Does interest in language learning affect the non-native phoneme production in elderly learners. Department of Phonetics of Turku University, Finland. Saatavana osoitteessa: <<https://www.internationalphoneticassociation.org/icphs-proceedings/ICPhS2015/Papers/ICPHS0234.pdf>>. Luettu 27.9.2017

Järjestöjen tuki n.d. Kotouttaminen.fi. Työ- ja elinkeinoministeriö. Saatavana osoitteessa: <<http://kotouttaminen.fi/jarjestojen-tuki>>. Luettu 5.12.2017.

Kananen, Jorma 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kognitiivinen oppimisnäkemys n.d. Oulun ammattikorkeakoulu. Saatavana verkossa: <<http://www.oamk.fi/amok/oppimat/LO/Oppimisnakemys/html/kognitiivinen.html>>. Luettu 4.12.2017.

Kotoutumisen kokonaiskatsaus 2013. Ramboll Management Consulting. Työ- ja elinkeinoministeriö. TEM raportteja 38/2013. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <https://kotouttaminen.fi/documents/3464316/4350785/kotouttamisen_seurannan_kokonaiskatsaus-2013.pdf/28aca3d3-f89b-46d3-beaa-3397b29a4891>. Luettu 22.9.2017.

Kotoutumista edistävät toimenpiteet n.d. Kotouttamisen osaamiskeskus. Työ- ja elinkeinoministeriö. Saatavana osoitteessa: <<https://kotouttaminen.fi/kotoutumista-edistavat-toimenpiteet>>. Luettu 22.9.2017.

Kurki, Leena 2008. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. 2. painos. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.

Kurki, Leena, Kurki-Sautarinen, Matleena & Taruvuori, Karoliina 2010. Muurien sisällä. Sosiokulttuurinen innostaminen vankilassa. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Laatusuositus hyvän elämän turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2017–2019 2017. Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisusarja 6/2017. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80132/06_2017_Laatusuositusjulkaisu_fi_kansilla.pdf>. Luettu 28.12.2017.

Lahn, Leif Chr 2000. Ikääntyvät oppijat oppivassa yhteiskunnassa. Teoksessa Sallila, Pekka (toim.): Oppiminen ja ikääntyminen. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy. Sivut 41–71.

Laine, Minna 2013. Mielen voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyneille ihmisille. Helsinki: Ikäinstituutti.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystal-veluista 980/2012. Annettu Helsingissä 28.12.2012.

Laki kotoutumisen edistämisestä 1386/2010. Annettu Helsingissä 30.12.2010.

Liebkind, Karmela, Mannila, Simo, Jasinskaja-Lahti, Inga, Jaakkola, Magdaleena, Kyn-
tätäjä, Eve & Reuter, Anni 2004. Venäläinen, virolainen, suomalainen – kolmen maahan-
muuttajaryhmän kotoutuminen Suomeen. Helsinki: Gaudeamus.

Maahanmuuton ja kotouttamisen suunta 2011–2014 2015. Sisäministeriö. Työ- ja elin-
keino ministeriö. Sisäministeriön julkaisu 2/2015. Saatavana myös sähköisesti osoit-
teessa: <[http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/78916/Maahanmuu-
ton%20ja%20kotouttamisen%20suunta%202011%E2%80%932014.pdf?sequence=1](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/78916/Maahanmuu-
ton%20ja%20kotouttamisen%20suunta%202011%E2%80%932014.pdf?sequence=1)>. Luettu 22.9.2017.

Maahanmuuttajabarometri 2012. Loppuraportti. Työ- ja elinkeinoministeriö. TEM raport-
teja 11/2013. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <[https://kotouttaminen.fi/docu-
ments/3464316/4350785/maahanmuuttajabarometri-2012.pdf/7bfc5958-1556-4104-
8412-88be8e117c23](https://kotouttaminen.fi/documents/3464316/4350785/maahanmuuttajabarometri-2012.pdf/7bfc5958-1556-4104-
8412-88be8e117c23)>. Luettu 22.9.2017.

Maahanmuuttajat n.d. Tilastoja. Väestöntutkimuslaitos. Väestöliitto. Saatavana osoit-
teessa: <[http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maa-
hanmuuttajat/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maa-
hanmuuttajat/)> Luettu 22.9.2017.

Maahanmuuttajat väestössä 2017. Ikärakenne. Tilastokeskus. Saatavana osoitteessa:
< [http://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaes-
tossa.html#tab1485503695201_2](http://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaes-
tossa.html#tab1485503695201_2)>. Luettu 23.9.2017.

Matalan kynnyksen kohtaamis- ja palvelupaikka Tsaikka 2015–2018. Tsaikka-hanke.
Helenan hoivakoti. Saatavana osoitteessa: <<https://www.tsaikka.info>>. Luettu
17.12.2017.

Möttönen, Tapani 2016. Toisto yhdisti terapian, opetuksen ja kuntoutuksen. Suomen kieli
sanoo tervetuloa. Toisto-menetelmän blogi. Blogipostaus 17.3.2016. Saatavana osoit-
teessa: < [http://blogs.helsinki.fi/s2-didaktikka/2016/03/17/toisto-yhdisti-terapian-opetuk-
sen-ja-kuntoutuksen/](http://blogs.helsinki.fi/s2-didaktikka/2016/03/17/toisto-yhdisti-terapian-opetuk-
sen-ja-kuntoutuksen/)>. Luettu 19.12.2017.

Niemi, Heli 2007. Russian Immigrants in Finnish Society. SocMag Archive. Social Work and Society Online News Magazine. International Social Work and Society (SW&S). Saatavana osoitteessa: <<https://www.uni-vechta.de/social-work/staff/nadia-kutscher/socmag-archive/?L=3>>. Luettu 29.9.2017.

Närvänen, Noora 2017. Toiston kautta kuvista muotteihin. Toisto-metodin ja sen käyttäjien kokemusten analyysia. Pro gradu-tutkielma. Helsingin yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Suomen kielen, suomalais-ugrialaisten ja pohjoismaisten kielten ja kirjallisuuksien laitos. Saatavana osoitteessa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229627/Narvanen_Noora_Pro%20gradu_2017.pdf?sequence=2>. Luettu 14.1.2018.

Raina, Liisa & Haapaniemi, Rauno 2007. Yhteisöllinen pedagogia... "ettei tarvitse tehdä yksin". Tallinna: Arator Oy.

Saarenheimo, Marja, Pietilä, Minna, Maununaho, Sonja, Tiihonen, Arto & Pohjolainen, Pertti 2014. Ikäpolvien taju. Elämänkulku ja ikäpolvet muuttuvassa maailmassa. Helsinki: Vanhuustyön keskusliitto. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.vtkl.fi/document/1/1396/7b37447/lkapolvien_taju.pdf>. Luettu 17.12.2017.

Sallila, Pekka 2000. Ikääntyminen aikuiskoulutuksen haasteena. Teoksessa Sallila, Pekka (toim.): Oppiminen ja ikääntyminen. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy. Sivut 7–17.

Suomen kieli sanoo tervetuloa n.d. Menetelmäsivusto vapaaehtoistyötä tekeville kielioppaille. Opettajat ilman rajoja -verkosto. Saatavana osoitteessa: <<http://suomenkielisaanotervetuloa.fi/>>. Luettu 26.9.2017.

Stenberg, Taina 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>>. Luettu 17.11.2017.

Taipale, Mona 2007. Ikääntyneiden innostamisen sosiokulttuurisia käytäntöjä. Teoksessa Hämäläinen, Juha & Nivala, Elina (toim.): Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Kuopio: Suomen Sosiaalipedagoginen Seura ry. 231–243.

Tanttu, Jekateriina 2008. Venäjänkielisenä suomessa. Helsinki: Edita.

Tietoa tilastosta n.d. Käsitteet. Tilastokeskus. Saatavana osoitteessa: <http://www.stat.fi/meta/kas/elinikai_oppim.html>. Luettu 26.9.2017.

Tissari, Varpu & Nurmi, Kari E 2002. Aikuiskoulutuksen ja elinikäisen oppimisen tulevaisuudenkuvia myöhäisessä modernissa yhteiskunnassa. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Saatavana osoitteessa: <<http://docplayer.fi/6996965-Aikuiskoulutuksen-ja-elinikaisten-oppimisen-tulevaisuuden-kuvia-myohaisessa-modernissa-yhteiskunnassa.html>>. Luettu 18.8.2017.

Toimintakertomus 2016. Tsaikka-hanke 2015–2018. Raportti. Helsinki: Helenan vanhainkoti.

Tuomisto, Jukka 2001. Elinikäisen oppimisen perusteet. Teoksessa Kajanto, Anneli & Tuomisto, Jukka (toim.): Elinikäinen oppiminen. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy. Sivut 13–48.

Tuotokset (ETNIMU) n.d. ETNIMU-projekti 2015–2017. Suomen muistiasiantuntijat ry. Saatavana osoitteessa: <<http://www.muistiasiantuntijat.fi/kehitamme.php?udpview=tuotokset-etnimu>>. Luettu 27.12.2017.

Ulkomaalaistaustaiset maahanmuuttajat Helsingissä 2017. Helsingin kaupunki. Saatavana osoitteessa: <<http://ulkomaalaistaustaisethelsingissa.fi/fi/etusivu>> Luettu 22.9.2017.

Vaara, Ritva 2000. Työstä luopuminen, ikääntymisen todellisuudet ja oppimisen uudet mahdollisuudet. Teoksessa Sallila, Pekka (toim.): Oppiminen ja ikääntyminen. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy. Sivut 116–141.

Valta, Jenni 2014. Vierasta kieltä oppii puhumaan kuuntelemalla. Turun yliopisto. Saatavana osoitteessa: <<http://www.utu.fi/fi/Ajankohtaista/Artikkelit/Sivut/vierasta-kielta-oppii-puhumaan-kuuntelemalla.aspx>>. Luettu 20.10.2017.

Valtion kotouttamisohjelma vuosille 2016–2019 2016. Työ- ja elinkeinoministeriö. Saatavana osoitteessa: <http://valtioneuvosto.fi/documents/1410877/2132296/Valtion_kotouttamisohjelma_vuosille_2016-2019.pdf/70415e54-52cd-4acb-bd76-d411f0dc5b94>. Luettu 23.9.2016.

Valtioneuvoston periaatepäätös Maahanmuuton tulevaisuus 2020 -strategiasta 2014. Sisäministeriö. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <https://issuu.com/sisaministerio/docs/maahanmuuton_tulevaisuus_2020_low-r>. Luettu 23.9.2017.

Vieraskielisten yleisin äidinkieli on venäjä 2017. Ulkomaalaistaustaiset Helsingissä. Helsingin kaupunki. Saatavana osoitteessa: <<http://ulkomaalaistaustaisethelsingissa.fi/fi/vieraskieliset>>. Luettu 18.11.2017.

Väestö kielen, iän ja sukupolven mukaan 1990–2016 2017. Maahanmuuttajat ja kotoutuminen. Tilastokeskuksen PX-Web-tietokannat. Tilastokeskus. Saatavana osoitteessa: <http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/Maahanmuuttajat_ja_kotoutuminen/Maahanmuuttajat_ja_kotoutuminen__Maahanmuuttajat_ja_kotoutuminen/030_kieli.px/?rxid=ef1fdadf-6ab0-47d5-b275-a3572a69ac31>. Luettu 18.11.2017.

Väestö kielen mukaan 2017. Väestö. Tilastokeskus. Verkkodokumentti. <http://www.tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#väestörakenne31.12.>. Luettu 8.11.2017.

Väiliraportti 2015–2016 2017. Tsaikka-hanke (2015–2018). Raportti. Helsinki: Pyhän Helenan Säätiö sr.

Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014. Annettu Helsingissä 30.12.2014.

Yhteisöllinen oppiminen 2004. Oppimisen tekniikasta tukea tieto- ja viestintätekniikan pedagogiseen käyttöön -sivusto. Suomen virtuaaliyliopisto. Saatavana osoitteessa: <http://tievie.oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_4/yhteisollinen_oppiminen.htm>. Luettu 20.9.2017.

Haastattelulomake



Kysely Toisto-metodin toimivuudesta sosiokulttuurisen innostamisen työvälineenä ikääntyvien maahanmuuttajien keskuudessa

Osa 1.

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Ikäsi
2. Mistä maasta sinä tulit Suomeen?
3. Milloin sinä tulit Suomeen?
4. Mitä kieltä sinä puhut äidinkielenä?
5. Mitä muita kieliä sinä puhut?
6. Kuinka kauan olet opiskellut suomen kieltä?
7. Kenen kanssa asut?
 - ☐ perheeni kanssa
 - ☐ yksin
 - ☐ muu
8. Minkälainen koulutustaso sinulla on?
 - ☐ perusaste
 - ☐ keskiaste
 - ☐ korkea-aste
9. Mikä on sinun ammattisi?
10. Missä asut?
11. Kuinka kauan olet opiskellut suomen kieltä Toisto-ryhmässä?

Osa 2.

Vastaa kysymyksiin rengastamalla jokaisen kysymyksen kohdalla omaa näkemystäsi.
Perustele vastauksesi sille varattuun tilaan

12. Tukeeko Toisto-metodi sinun keskittymistäsi oppimiseen?

☐ Kyllä ☐ Ei

Perustele vastauksesi

13. Innostaako menetelmä sinua kielenopiskeluun?

☐ Kyllä ☐ Ei

Perustele vastauksesi

14. Kasvattaako menetelmä sinun motivaatiasi opiskeluun?

☐ Kyllä ☐ Ei

Perustele vastauksesi

15. Onko toistamalla oppiminen ryhmässä sinulle tuttua entuudestaan?

☐ Kyllä ☐ Ei

Perustele vastauksesi

16. Helpottaako vuorotellen toistaminen sinun oppimistasi?

☐ Kyllä ☐ Ei

Perustele vastauksesi

17. Tukeeko yhdessä toistaminen sinun oppimistasi?

☐ Kyllä ☐ Ei

Perustele vastauksesi

18. Edistääkö mielestäsi runsas toistaminen opittujen asioiden muistamista?

☐ Kyllä ☐ Ei

Perustele vastauksesi

19. Mitä mieltä olet, helpottavatko kuvat uuden tiedon ymmärtämistä?

☐ Kyllä ☐ Ei

Perustele vastauksesi

Osa 3.

Kerro Toisto-metodin kehittämisehdotuksiasi vastaamalla kysymyksiin:

20. Toimiiko mielestäsi menetelmä muissa ryhmätoiminnassa?

☐ Kyllä ☐ Ei

Perustele vastauksesi

21. Osallistuisitko muihin ryhmätoimintoihin, jossa käytetään Toisto-metodin tekniikkaa?

☐ Kyllä ☐ Ei

Perustele vastauksesi

Muut kommentit ja toivomukset:

Kiitos vastauksestasi ja osallistumisestasi kehittämistutkimukseen!

Alkuperäinen käsikirjaluonnos

TUOKIO 1.

Liikkeet 1–5

Opiskeltavat liikkeet	Tarvikkeet
<ul style="list-style-type: none"> • Käsien vaihto sivulle • Käden pyöritys ja taputus • Käsien pyöritys nyrkissä ja jalkojen nosto • Kämmenten kääntäminen • Nurkkien kääntäminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Tuolit • Kuvat • Kori tai pussi, johon kuvat mahtuvat

Käytetyt kuvat

- 1-5 kuvat aivojen aktivoinnin harjoituksista

Yhteisten pelisääntöjen esille tuominen

Alkuvaiheessa ohjaajan on hyvä tuoda esille yhteisiä pelisääntöjä, jotka voivat olla esimerkiksi seuraavanlaisia:

- Kannustava ja rohkaiseva ilmapiiri, jossa tovereita tuetaan ja kehollisen ilmaisun kaikki tyylit ovat oikeita.
- Tuokiot ovat vapaaehtoisia.
- Osallistujia kannustetaan sitoutumaan kaikkiin viiteen tuokioon.
- Kunnioitetaan kaikkia osallistujia ja heidän arvoja ja ajatuksia.
- Noudatetaan tuokion kulkua (jokaisella on oma vuoro).
- Pyritään ennakkoluulottomuuteen ja avoimeen mieleen suhteessa muiden mielipiteisiin ja ehdotuksiin.
- Suositellaan viemään harjoitteet arkielämään.

TUOKION KULKU

Tervehdykset

Asiakkaat istuvat ringissä, ohjaaja ja avustaja tervehtivät asiakkaita yleisesti. Tunnekierron, jossa jokainen **esittelee** itsensä ja jakaa päällimmäiset ajatukset, tunteet ja odotukset tulevasta tuokiosta.

Tavoitteet

- Asiakkaat perehtyvät aivojumppa-kokonaisuuteen:
 - Asiakkaat tietävät, mistä Aivojumppa on saanut alkunsa.
 - He ymmärtävät säännöllisellä aivojumballa saavutetut hyödyt ja vaikutukset.
- Ryhmäytymisprosessi alkaa.

- Osallistuja tutustuvat Aivojumppa-harjoitteisiin
- Osallistujien itseilmaisu ja omien mielipiteiden esille tuominen kehitty

Liikkeet

Liike 1–5.

1. Kierros

Ohjaaja esittelee ensimmäisen liikkeen. Avustaja toistaa liikkeen. Sitten toistetaan liike ryhmässä yhdessä samanaikaisesti.

2. Kierros

Ohjaaja näyttää liikkeen, avustaja toistaa ja sen jälkeen asiakkaat toistavat yksitellen vuorollaan liikkeen. Kierros käydään (2) kaksi kertaa.

- Näin jatketaan kaikki viisi harjoitteita

Loppukierros

Kuvat ovat pussissa tai korissa, josta ensin ohjaaja nostaa yhden kuvan ja tekee liikkeen, tämän jälkeen kaikki toistavat liikkeen. Sitten avustaja toimii samoin ja kaikki toistava liikkeen. Sen jälkeen jokainen asiakas vuorollaan menettelee samalla tavalla. Ryhmä toistaa liikkeet.

Piirin lopetus (Mitä tänään opittiin?)

Monisteen jakaminen. Hyötyjen kertominen asiakkaille:

- Elämänlaatu paranee säännöllisen harjoittelun avulla
- Vahvistetaan mielen hyvinvointia ja tuetaan muistia
- Keskittymiskyvyn ylläpitäminen ja lisääminen
- Aivoterveyttä ylläpidetään aktiivisella toiminnalla ja sosiaalisia suhteita ylläpitämällä
- Kiitetään kaikkia taputuksin

Tunnejana

Jaetaan tilaa, jossa vasemmalle menee tuokiosta tyytyväiset asiakkaat ja oikealle pettyneet. Tilan keskiosaan sijoittuvat he, jotka eivät sano mielipidettä tuokiosta. Sitten osallistujia kehoitetaan antamaan palautetta tuokiosta ja sen herättämistä tunteista ja ajatuksista.

Lopetus

Kehut, kiitokset ja hyvästelyt sekä muistutukset ja kannustukset säännöllisestä harjoittelusta omalla ajalla.

Aivojumppa-käsikirja ryhmän ohjaajalle



Tsaikka-hanke (2015–2018)
Matalan kynnyksen kohtaamis- ja palvelupaikka
venäjänkielisille ikääntyneille

TOISTO
ON
OPPIMISEN
ÄITI



AIVOJUMPPA-KÄSIKIRJA RYHMÄN OHJAAJALLE

Helsinki 2018

Tekijät:

Jetta Laine, Alla Moilanen, Eija Ruusu

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosiaaliala: Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö

Helsinki 2018

Kansikuva: Tsaikka-hanke

© Tsaikka-hanke (2015–2018) & ETNIMU-projekti (2015–2017)

Jetta Laine & Alla Moilanen & Eija Ruusu

LUKIJALLE	3
RYHMÄN TARKOITUS JA TAVOITTEET	4
RYHMÄTOIMINTAMALLIN PERIAATTEET	4
1. Sosiokulttuurinen innostaminen	4
1.1 Innostuminen ikääntyvien parissa.....	4
1.2 Ohjaajan rooli innostajana	5
2. Elinikäinen oppiminen	6
3. Yhteisöllinen oppiminen.....	6
4. Ikääntyvien oppimiseen vaikuttavat tekijät	7
5. Aivojumppa-tuokion rakenne	7
TUOKIOT.....	8
Infotilaisuus asiakkaille	9
1. Tuokio	10
2. Tuokio	12
3. Tuokio	13
4. Tuokio	14
5. Tuokio	15
6. Tuokio	16
7. Tuokio	17
8. Lopputuokio	18
LÄHTTEET JA LISÄTIETOA	20
Liite 1. Harjoituksia aivojen aktivointiin.....	21

LUKIJALLE

Tämä käsikirja on saanut alkunsa Tsaikan yhteisön mielenkiinnosta Toisto-metodia kohtaan. Toisto-metodi on vuonna 2015 Helsingin yliopistossa kehitetty suomen kielenopetuksen menetelmä. Aloitteestamme, tammikuussa 2017, Tsaikassa otettiin Toisto-metodi käyttöön suomen kielen opetuksessa venäjän kielisille ikääntyville maahanmuuttajille. Saamamme palautteen perusteella menetelmä osoittautui toimivaksi ja se on vakiinnuttanut paikkansa Tsaikan viikko-ohjelmassa.

Tsaikan yhteisössä nousi myöhemmin ajatus, voisiko menetelmää kehittää myös muunlaiseen ryhmätoimintaan. Koska Tsaikka-yhteisö ja Toisto-metodi olivat meille tuttuja, päätimme tarttua haasteeseen ja lähteä toteuttamaan projekti opinnäytetyönämme. Projektin tarkoituksena oli lähteä kartoittamaan menetelmän kehittämismahdollisuuksia yhdessä yhteisön kanssa. Tutkiessamme taustateorioita sekä kerätessämme aineistoa haastatteleamalla asiakkaita syntyi ajatus yhdistää Toisto-metodi ja ETNIMU-projektin aivoterveyttä edistäviä harjoitteita uudeksi ryhmätoiminnaksi. Jotta sosiaalialan näkökulma tulisi riittävästi esiin kehittämistyössä, halusimme yhdistää työhön sosiokulttuurisen innostamisen viitekehityksen. Toisto-metodin inspiroimana, ETNIMU-projektin tarjoaman aineiston sekä Tsaikka-yhteisön esittämän haasteen pohjalta syntyi Aivojumppa-käsikirja.

Käsikirja on tarkoitettu ensisijaisesti ryhmän ohjaajille. Ennen tuokioiden aloitusta ohjaajien olisi hyvä perehtyä ETNIMU-projektissa (2015–2017) tuotettuun materiaaliin aivojen aktivoinnin hyödyistä ja vaikutuksista (Aivoterveyttä edistävät harjoitteet 2017). Tähän ryhmätoiminnan käsikirjaan on koottu keskeisiä elementtejä ja teoretietoa sosiokulttuurisen innostamisen sekä ikääntyvien oppimisen erityispiirteiden näkökulmasta.

Jetta Laine,
Alla Moilanen,
Eija Ruusu

RYHMÄN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Ryhmän tarkoitus

- Edistää Suomeen muuttaneiden iäkkäiden hyvinvointia tukemalla aivoterveyttä.
- Saattaa ikääntyvät ihmiset yhteen.
- Edistää oppimismotivaatiota mielekkään tekemisen kautta.
- Vahvistaa oppimismotivaatiota yhdessä tekemisen kautta.
- Kannustaa elinikäiseen oppimiseen.
- Kannustaa ja rohkaista itseilmaisuun ja luovuuteen.

Ryhmän tavoitteet

Ryhmälle on asetettu kokonaistavoitteeksi yhteisöllisyyden ja elinikäisen oppimisen vahvistaminen. Jokaiselle tuokiolle on asetettu omat tavoitteensa, jotka ohjaavat ja antavat suuntaviivoja toiminnalle kussakin tuokiossa. Näistä tavoitteista on hyvä keskustella osallistujien kanssa jokaisen tuokion yhteydessä sekä peilata oman oppimisen edistymistä.

RYHMÄTOIMINTAMALLIN PERIAATTEET

1. Sosiokulttuurinen innostaminen

Innostaminen on aina tavoitteellista, suunnitelmallista ja ihmisten arjesta lähtevää toimintaa, jota arvioidaan aina yhdessä osallistujien kanssa. Sen ydin on persoonan vahvistumisessa sekä yhteisöllisessä vuorovaikutuksessa. Sosiokulttuurinen innostaminen rakentuu kolmesta ulottuvuudesta pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen. Pedagogisella toiminnalla tavoitellaan ihmisen persoonallista kehittymistä, asenteiden muutosta, kriittisen ajattelun vahvistumista ja motivaation heräämistä. Sosiaalinen ulottuvuus keskittyy ihmisen omaan osallistumiseen ja sen kautta yhteisöön ja yhteiskuntaan liittymiseen. Kulttuurinen puoli pyrkii luovuuteen ja monipuolisen ilmaisun kehittymiseen. (Kurki 2008: 69–71.)

1.1 Innostaminen ikääntyvien parissa

Kolmannessa iässä elämykset ovat tärkeitä tarkoituksen lähteitä. Pienetkin hetket, koskettava elämys tai sosiaaliset kontaktit tuovat arvokasta sisältöä elämään. Niiden ei tarvitse olla suuria ja käänteentekeviä, vaan voivat olla hyvinkin arkipäivästä tekemistä. Hyvinvoinnin kannalta olennaista on löytää erilaisia elämää rikastuttavia tekijöitä, kuten merkityksellisiä ihmissuhteita ja mielekästä tekemistä. (Laine 2013: 25, 27.)

Sosiokulttuurisen vanhuuskäsityksen näkökulmasta ikääntyminen nähdään laajasti yhteiskunnallisena, sosiaalisena, kulttuurisena ja kokemuksellisenä ilmiönä. Sosiokulttuurinen lähestymistapa tuo ikääntymisen sosiaalisen kontekstin. Sen lähtökohtana on, että ikääntyminen nähdään uutena mahdollisuutena. Ikääntyneen ongelmien ja sairauksien sijaan huomiota kiinnitetään hänen hyviin puoliinsa, osaamiseensa ja voimavaroihinsa ja tuetaan hänen omaa kehitystään, sosiaalisia suhteitaan ja yhteisöllisyyttään. (Kurki 2008: 9, 20.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on tärkeää ja tarkoituksellista ikäihmisten arkea tuettaessa ja sen avulla tehty luova toiminta edistää ikääntyvien toimintakyvyn ylläpitämistä. (Stenberg 2015: 15). Ikääntyneiden kanssa toteutettavalle sosiokulttuurisen innostamisen toiminnalle on asetettu tavoitteita kuten kulttuurinen tasa-arvo ja osallisuus, ikääntyneiden ja heidän tarinoidensa näkyväksi tuleminen, psykososiaalinen kuntoutus, kansalaisyhteiskunnan vahvistaminen sekä vähemmistöjen mukaan saaminen. (Taipale 2007.) Ikääntyneiden innostamisessa on tavoitteena, että yksilöiden ja yhteisöjen on mahdollisuus ottaa päärooli toimijoina omassa elämässään ja kehityksessään. Ihmiset kykenevät toteuttamaan itseään persoonina ja integroitumaan yhteiskuntaan myönteisellä ja osallistuvalla tavalla. Ikäihmisten ääntä kuullaan ja heitä arvostetaan. (Kurki 2008: 83.) Innostajan tehtävä on yhdessä ikäihmisen kanssa löytää olemassa olevat voimavarat ja herättää häntä löytämään piilevät taitonsa ja kykynsä. Taitojen ja potentiaalien esiin nostaminen tukee ikääntyneen omanarvontuntoa. Sillä saattaa olla myös laajempia yhteiskunnallisia vaikutuksia: se voi nostaa ikääntyneet positiivisesti esiin ja murtaa vanhuuden kielteisiä myyttejä. (Taipale 2007.)

1.2 Ohjaajan rooli innostajana

Ikäihmisten kanssa työskentelevällä ryhmänohjaajalla on keskeinen rooli sosiaalisten prosessien alkuun saattajana. Lisäksi hän on ryhmänjohtaja ja kasvattaja, joka innostajana toteuttaa seuraavia funktioita: hänen tulee helpottaa ihmisten välisiä suhteita, tukea yhteistoiminnallisten asenteiden syntymistä ja yhdessä toimimista. Innostajan tulee myös motivoida ryhmää löytämään voimavarat, piilevät taidot ja kyvyt sekä synnyttää luottamusta ja toivoa ryhmäläisissä. Hänen tehtävänsä on myös auttaa ryhmää tunnistamaan ongelmansa sekä tukea muutokseen yhteisten toimien avulla. Lisäksi hän selkeyttää tavoitteita, koordinoi toimintoja, antaa ihmisille välineet, mutta ei ratkaisuja. Kaikkeen innostamisen toimintaan sisältyy yhteinen arviointi toiminnan kaikissa vaiheissa. (Kurki 2008: 112–113.)

2. Elinikäinen oppiminen

Elinikäisellä oppimisella tarkoitetaan kaikkea elämän aikana tapahtuvaa oppimista, jonka tarkoituksena on kehittää yksilön tietoja, taitoja ja kykyjä henkilökohtaisessa, yhteiskunnallisessa tai sosiaalisessa elämässä ja/tai työelämässä (Tietoa tilastosta n.d.). Elinikäisestä oppimisesta puhuttaessa ajatellaan, että ihminen pystyy oppimaan koko ikänsä, myös koulutusorganisaatioiden ulkopuolella, ja että tällä oppimisella on merkitystä inhimillisten voimavarojen kehittämisen ja hyödyntämisen kannalta. (Tissari & Nurmi 2002: 7–9.) Opiskelu antaa ikäihmisille mielekästä tekemistä ja vaikutusmahdollisuuksien kautta merkityksellisyyttä omassa elämässä. (Sallila 2000: 9–10.)

3. Yhteisöllinen oppiminen

Yhteisöllinen oppiminen perustuu yhteisön jäsenten väliseen vuorovaikutukseen ja heitä yhdistävään yhteiseen asiaan ja tietoisuuteen siitä. Yhteisöllisen oppimisen avulla yhteistyö- sekä henkilökohtaiset taidot ja kyvyt vahvistuvat, lisäksi reflektiokyky kehittyy jäsenten välisessä vuorovaikutuksessa. Dialogi on edellytys yhteisölliseen opiskelukulttuuriin pyrittäessä. Dialoginen vuorovaikutus on luonteeltaan sekä vastavuoroista että yhteisiä merkityksiä rakentavaa. Ryhmän jäsenten keskinäinen tuki sekä yhteisöllisyyden säilyminen läpi työskentelyn on tärkeää. (Yhteisöllinen oppiminen 2004.) Yhteisöllistä oppimista ei myöskään synny ilman yhteistoiminnallisia arvoja ja menetelmiä, niiden lisäksi tarvitaan itse kasvatus- tai opetustapahtuma sekä toimintaa ohjaavien jaettu ammatillisuus. Jotta hyviä oppimistuloksia voidaan saavuttaa, tulee oppimistilanteessa huolehtia myös turvallisuudesta sekä viihtyvyydestä osallistujien tarpeiden mukaan. (Raina & Haapaniemi 2007: 33.)

Sosiokulttuurinen näkemys tarkastelee yhteisöllistä oppimista tiedonrakentamisen sosiaalisen luonteen ja välineiden sekä kulttuurisen ja historiallisen ympäristön roolien kautta. Näkemyksen mukaan sosiaalinen, kulttuurinen ja historiallinen ympäristö vaikuttavat ajatteluun ja toisaalta ajattelu prosessina sekä juurtuu, että nojaa käsitteellisiin ja materiaalsiin välineisiin sekä resursseihin kulttuureistamme. Näin ollen oleellista yhteisöllisessä oppimisessa onkin keskustelu, johon oppijat osallistuvat sekä välineet, jotka heidän oppimistaan välittävät. (Arvaja & Mäkitalo-Siegel 2006: 128.)

4. Ikääntyvien oppimiseen vaikuttavat tekijät

Vanhuksen oppimismotivaatioon vaikuttaa merkittävästi hänen oma tulkintansa henkisen vanhenemisensa muutoksista. Psyykkisen toimintakyvyn sekä samalla myös oppimisen edellytyksiä parantaa oman ikääntymisen perusilmiöiden tunnistaminen sekä niiden merkityksen, ja toisaalta myös merkityksettömyyden oivalttaminen. Koska ikääntymisen myötä ihmisessä tapahtuu muutoksia, voi muun muassa muistin ja oppimiskyvyn häiriöiden yliherkkä tulkinta johtaa oman suorituskyvyn aliarvostukseen, sitä kautta dementian pelkoon, sosiaaliseen eristäytymiseen ja lopulta kokonaan tarjolla olevan virikekentän ulkopuolelle jäämiseen. Omaan oppimiskykyyn luottaminen on siis tärkeää. Myös motivaatio vaikuttaa ikääntyvien suorituskyykyyn. Sen säilymisen merkitys korostuu erityisesti oppimistilanteissa. Henkiset toiminnot pysyvät helpommin vireillä pidempään, mikäli mielenkiinto elämään ja ympäröivään maailmaan säilyy pitkään. (Hervonen 2001: 195–212.)

Myös kognitiiviset toiminnot vaikuttavat ikääntyvän oppimiseen. Tiedon taltiointi ja prosessointi hidastuvat iän myötä, lisäksi aistitoimintojen heikkeneminen, kuten kuulo, näkö ja tuntoaisti vaikuttavat oppimisprosessiin. Oppimisasenteisiin voidaan vaikuttaa kertomalla ikääntyville, että oppimista on mahdollista parantaa oppimisen erityispiirteet huomioiden. Ikääntyvien oppimista edesauttavat usein heidän vahva motivaationsa sekä elämäkokemuksensa (Hervonen 2001: 195; Sallila 2000:10; Lahn 2000: 55).

5. Aivojumppa-tuokion rakenne

Tuokiossa noudatetaan aina samaa rakennetta. Tuokio aloitetaan yhteisellä tervehdyksellä, jonka jälkeen käydään tunnekierron, jossa jokainen voi avata päällimmäisiä tunteitaan ja ajatuksiaan. Tämän jälkeen kerrataan ensimmäisellä kerralla luodut yhteiset pelisäännöt. Kullekin tuokiolle on luotu yhteiset toiminnan tavoitteet, jotka löytyvät kunkin tuokion kuvauksen alusta. Jokaiselle tuokiolle tarkoitetut harjoitteet ovat numeroidut ja ne löytyvät liitteenä (Liite 1.) käsikirjan lopusta. Harjoitteita toistetaan käsikirjan ohjeiden mukaan. Jokainen tuokio päättyy kullekin tuokiolle erikseen mainitulla tavalla. Tarkoituksena on kerrata mitä kulloinkin on opittu sekä reflektoidaan opittua yhdessä. Tuokiot päättyvät aina kehuihin, kiitoksiin ja hyvästeihin. Lopuksi muistutetaan harjoitteiden päivittämisen kertaamisen tärkeydestä.

TUOKIOT

Infotilaisuus asiakkaille

1. Tuokio
 - Käsien vaihto sivulle (1)
 - Käden pyöritys ja taputus (2)
2. Tuokio
 - Käsien pyöritys nyrkissä ja jalkojen nosto (3)
 - Kämmenien kääntäminen (4)
 - Nyrkkien kääntäminen (5)
3. Tuokio
 - Käsien pyöritys nyrkissä ja jalkojen nosto (6)
 - Kämmenien kääntäminen (7)
 - Nyrkkien kääntäminen (8)
4. Tuokio
 - Jalat eri tahtiin (9)
 - Sormet pöytään (10)
 - Käsistä pallo ja sormien pyöritys (11)
5. Tuokio
 - Korkin siirto kahden käden sormilla (12)
 - Korkin siirto yhdellä käden sormilla (13)
 - Kädet eri tahtiin (14)
6. Tuokio
 - Sormien pyöritys (15)
 - Sormet yhteen (16)
 - Käsien nosto vuorottelen (17)
 - Käsien ojennus ja käänös (18)
7. Tuokio
 - Sormien avaaminen (19)
 - Sanomalehtien kierrätys piirissä 1 (20)
 - Sanomalehtien kierrätys piirissä 2 (21)
 - Piirissä ilmapallon pitäminen liikkeellä (22)
8. Lopputuokio (1–22)

INFOTILAISUUS ASIAKKAILLE

Infotilaisuus pidetään aina ennen varsinaisten tuokioiden alkua kaikille halukkaille, jotka ovat aivojumpasta kiinnostuneita. Infotilaisuus sisältää tietoa tuokioiden rakenteesta, kulusta ja aikataulusta. Samalla käydään esimerkkiliikkeitä (ETNIMU) läpi, jotta asiakkaat saavat käsityksen mistä on kysymys. Lisäksi infotilaisuudessa on tärkeää kertoa asiakkaille aivoja aktivoivien- (ETNIMU) sekä toistoharjoitteiden hyödyistä ja positiivisista vaikutuksista ikääntyville ja heidän elämänlaadulle. Osallistujille avataan myös pääpiirteet sosiokulttuurisesta innostamisesta sekä yhteisöllisen oppimisen hyödyistä. Osallistujille tulee myös informoida, että kyseessä on suljettu ryhmä, johon mahtuu noin kahdeksan henkilöä. Osallistujat valitaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Tässä vaiheessa on hyvä myös korostaa, että osallistuminen tuokioihin vaatii sitoutumista ryhmään koko sen toiminnan ajaksi.

TUOKIO 1

Liikeharjoitteet 1–2

Opiskeltavat liikkeet	Tarvikkeet
<ul style="list-style-type: none"> Käsien vaihto sivulle Käden pyöritys ja taputus 	<ul style="list-style-type: none"> Kuvat 1–2 aivojen aktivoinnin harjoituksista Tuolit Kori tai pussi, johon kuvat mahtuvat

Ryhmäytyminen

Yhteisten pelisääntöjen luominen sekä kirjaaminen esille. Tähän on tarkoitus käyttää aikaa noin kymmenen minuuttia. Osallistujat luovat itse ryhmän pelisäännöt, jotka voivat olla esimerkiksi seuraavanlaisia:

- Kannustava ja rohkaiseva ilmapiiri, jossa tovereita tuetaan ja kehollisen ilmaisun kaikki tyylit ovat oikeita.
- Harjoitteiden tekeminen ovat vapaaehtoisia.
- Ryhmän asiat jäävät ryhmän sisälle.
- Osallistujia kannustetaan sitoutumaan kaikkiin kahdeksaan tuokioon.
- Kunnioitetaan kaikkia osallistujia ja heidän arvoja ja ajatuksia.
- Noudatetaan tuokion kulkua (jokaisella on oma vuoro).
- Pyritään ennakkoluulottomuuteen ja avoimeen mieleen suhteessa muiden mielipiteisiin ja ehdotuksiin.
- Suositellaan viemään harjoitteet arkielämään.

Henkilökohtaisten tavoitteiden asettaminen

Jokaiselle jaetaan kynä ja paperi, johon osallistujat kirjoittavat itselleen tavoitteet Aivojumppa-tuokioihin osallistumiselle. Tavoitteet kerätään talteen viimeistä kertaa varten, jolloin reflektoidaan tavoitteiden toteutumista.

TUOKION KULKU

Tervehdykset

Osallistujat istuvat ringissä, ohjaaja ja avustaja esittelevät itsensä ja tervehtivät asiakkaita yleisesti. Aloitetaan tunnekierron, jossa jokainen esittelee itsensä ja jakaa päällimmäiset ajatukset, tunteet ja odotukset tulevista tuokioista.

Tuokion tavoitteet

- Osallistujat perehtyvät kyseiseen Aivojumppa-kokonaisuuteen:
 - Miten tuokiot ovat saaneet alkunsa?
 - Mitä hyötyä ja vaikutuksia säännöllisellä aivojumppalla saadaan?
- Ryhmäytyminen alkaa.
- Osallistujat tutustuvat Aivojumppa-harjoitteisiin.
- Itseilmaisu ja omien mielipiteiden esille tuominen kehittyvät.

Liikkeet 1–2

Perehdytään Toisto-metodiin sekä ensimmäisiin liikkeisiin.

1. Kierros

Ohjaaja esittelee ensimmäisen liikkeen. Mallintaja toistaa liikkeen. Sitten toistetaan liike ryhmässä yhdessä samanaikaisesti.

2. Kierros

Ohjaaja näyttää liikkeen, mallintaja toistaa ja sen jälkeen asiakkaat toistavat yksitellen vuorollaan liikkeen. Kierros käydään niin monta, kuin ehditään. Toista kierrosta käytäessä otetaan käyttöön toinen vaikeusaste, mikäli sellainen harjoitteeseen liittyy. Näin käydään molemmat harjoitteet läpi.

Lopuksi

Hyötyjen kertominen asiakkaille

- Elämänlaatu paranee säännöllisen harjoittelun avulla
- Vahvistetaan mielen hyvinvointia ja tuetaan muistia
- Keskittymiskyvyn ylläpitäminen ja lisääminen
- Aivoterveyttä ylläpidetään aktiivisella toiminnalla ja sosiaalisia suhteita ylläpitämällä

Tunnejana

- Jaetaan tilaa, jossa vasemmalle menee tuokiosta tyytyväiset asiakkaat ja oikealle pettyneet. Tilan keskiosaan sijoittuvat he, jotka eivät sano mielipidettä tuokiosta.
- Sitten osallistujia kehoitetaan antamaan palautetta tuokiosta ja sen herättämistä tunteista ja ajatuksista (reflektio).

Lopetus

- Kehut, kiitokset ja hyvästelyt sekä muistutukset ja kannustukset säännöllisestä harjoittelusta omalla ajalla.

TUOKIO 2

Liikeharjoitteet 3–5

Opiskeltavat liikkeet	Tarvikkeet
<ul style="list-style-type: none"> Käsien pyöritys nyrkissä ja jalkojen nosto Kämmenien kääntäminen Nyrkkien kääntäminen 	<ul style="list-style-type: none"> Kuvat 3–5 aivojen aktivoinnin harjoituksista Tuolit Kori tai pussi, johon kuvat mahtuvat

TUOKION KULKU

Tervehdykset

Osallistujat istuvat ringissä, ohjaaja ja mallintaja tervehtivät läsnäolijoita yleisesti. Tunnekierto, jossa jaetaan päällimmäiset ajatukset, tunteet ja odotukset tulevasta tuokiosta. Muistutetaan yhteisistä pelisäännöistä.

Tavoitteet

- Aiemmin opitut harjoitteet palautuvat mieleen.
- Osallistujat oppivat uusia harjoitteita.
- Ryhmähenki vahvistuu.

Liike 3–5

1. Kierros

Ohjaaja esittelee ensimmäisen liikkeen. Mallintaja toistaa liikkeen. Sitten toistetaan liike ryhmässä yhdessä samanaikaisesti.

2. Kierros

Ohjaaja näyttää liikkeen, mallintaja toistaa ja sen jälkeen osallistujat toistavat yksitellen vuorollaan liikkeen. Kierros käydään niin monta, kuin ehditään. Toista kierrosta käytäessä otetaan käyttöön toinen vaikeusaste, mikäli sellainen harjoitteeseen liittyy. Näin käydään molemmat harjoitteet läpi.



Näin jatketaan kaikki kolme harjoitteita.

Loppukierros

Kuvat ovat pussissa tai korissa, josta ensin ohjaaja nostaa yhden kuvan ja tekee liikkeen, tämän jälkeen kaikki toistavat liikkeen. Sitten mallintaja toimii samoin kaikki toistavat liikkeen. Sen jälkeen jokainen osallistuja vuorollaan menettelee samalla tavalla. Ryhmä toistaa liikkeen.

Lopuksi

Piirin lopetus (Mitä tänään opittiin?)

- Tänään opittiin: ohjaaja näyttää liikkeitä kerran läpi.



Kiitetään kaikkia taputuksin.

Tunnetutkimus

- Istutaan ringissä. Ohjaaja avaa keskustelun kysymällä päällimmäisistä tunteista, mitä tuokio on herättänyt osallistujissa (reflektio).

Lopetus

- Kehut, kiitokset ja hyvästelyt sekä muistutukset ja kannustukset säännöllisestä harjoittelusta omalla ajalla.

TUOKIO 3

Liikeharjoitteet 6–8

Opiskeltavat liikkeet	Tarvikkeet
<ul style="list-style-type: none"> Nenän ja korvan kosketus Numerot käsillä Sormet kiinni ja auki 	<ul style="list-style-type: none"> Kuvat 6–8 aivojen aktivoinnin harjoituksista Tuolit Kori tai pussi

TUOKION KULKU

Tervehdykset

Osallistujat istuvat ringissä, ohjaaja ja mallintaja tervehtivät osallistujia yleisesti. Tunnekierto, jossa jaetaan päällimmäiset ajatukset, tunteet ja odotukset tulevasta tuokiosta. Muistutetaan yhteisistä pelisäännöistä.

Tavoitteet

- Aiemmin opitut harjoitteet palautuvat mieleen.
- Osallistujat oppivat uudet harjoitteet.
- Ryhmähenki vahvistuu edelleen.
- Itsenäinen harjoitteiden toteuttaminen vahvistuu.
- Osallistujien valmius keholliseen ilmaisuun paranee.
- Keskittymiskyky paranee.

Liike 6–8

1. Kierros

Kerrataan edellisellä kerralla opitut liikkeet yhdessä tehden liikkeet kerran läpi. Ohjaaja näyttää ja ryhmä toistaa.

2. Kierros

Ohjaaja esittelee ensimmäisen liikkeen suullisesti ja näyttäen. Mallintaja toistaa liikkeen. Sitten toistetaan liike ryhmässä yhdessä samanaikaisesti. Seuraava ringissä mallintajan jälkeen esittää liikkeen, jonka ryhmä toistaa. Näin jatketaan kierros loppuun. Toistetaan sama kierros, mutta lisäten vaikeustasoa ohjeen mukaan, mikäli sellainen harjoitteeseen liittyy.

✚ Näin jatketaan kaikki kolme harjoitteita.

Loppukierros

Kuvat ovat pussissa tai korissa, josta ensin ohjaaja nostaa yhden kuvan ja tekee liikkeen, tämän jälkeen kaikki toistavat liikkeen. Sitten mallintaja toimii samoin ja kaikki toistava liikkeen. Sen jälkeen jokainen osallistuja vuorollaan menettelee samalla tavalla. Ryhmä toistaa liikkeet.

Lopuksi

Piirin lopetus (Mitä tänään opittiin?)

- Tänään opittiin: ohjaaja näyttää liikkeet kerran läpi.
- ✚ Kiitetään kaikkia taputuksin

Kehollinen ja suullinen reflektointi

- Ollaan ringissä. Jokainen vuorollaan näyttää itselle mieluisimman ja haastavimman harjoitteen.
- Sen jälkeen ohjaaja kysyy tarkentavia perusteluja kehollisiin palautteisiin (reflektio).

Lopetus

- Kehut, kiitokset ja hyvästelyt sekä muistutukset ja kannustukset säännöllisestä harjoittelusta omalla ajalla.

TUOKIO 4

Liikeharjoitteet 9–11

Opiskeltavat liikkeet	Tarvikkeet
<ul style="list-style-type: none"> Jalat eri tahtiin Sormet pöytään Käsistä pallo ja sormien pyöritys 	<ul style="list-style-type: none"> Kuvat 9–11 aivojen aktivoinnin harjoituksista Tuolit Kori tai pussi

TUOKION KULKU

Tervehdykset

Osallistujat istuvat ringissä, ohjaaja ja mallintaja tervehtivät osallistujia yleisesti. Tunnekierto, jossa jaetaan päällimmäiset ajatukset, tunteet ja odotukset tulevasta tuokiosta. Muistutetaan yhteisistä pelisäännöistä.

Tavoitteet

- Aiemmin opitut harjoitteet palautuvat mieleen.
- Osallistujat oppivat uusia harjoitteita.
- Ryhmätyöskentelytaidot varmentuvat.
- Itsenäinen harjoitteiden toteuttaminen vahvistuu.
- Valmius keholliseen ilmaisuun paranee.
- Koordinaatiokyky paranee.

Liike 9–11

1. Kierros

Kerrataan edellisellä kerralla opitut liikkeet yhdessä tehden liikkeet kerran läpi. Ohjaaja näyttää ja ryhmä toistaa.

2. Kierros

Ohjaaja esittelee ensimmäisen liikkeen suullisesti ja näyttäen. Mallintaja toistaa liikkeen. Sitten toistetaan liike ryhmässä yhdessä samanaikaisesti. Seuraava ringissä mallintajan jälkeen esittää liikkeen, jonka ryhmä toistaa. Näin jatketaan kierros loppuun. Toistetaan sama kierros, mutta lisäten vaikeustasoa ohjeen mukaan, mikäli sellainen harjoitteeseen liittyy.



Näin jatketaan kaikki kolme harjoitteita

Loppukierros

Kuvat ovat pussissa tai korissa, josta ensin ohjaaja nostaa yhden kuvan ja tekee liikkeen, tämän jälkeen kaikki toistavat liikkeen. Sitten mallintaja toimii samoin ja kaikki toistavat liikkeen. Sen jälkeen jokainen osallistuja vuorollaan menettelee samalla tavalla. Ryhmä toistaa liikkeet.

Lopuksi

Piirin lopetus (Mitä tänään opittiin?)

- Tänään opittiin: ohjaaja näyttää liikkeet kerran läpi.



Kiitetään kaikkia taputuksin

Kehollinen ja suullinen reflektointi

- Ollaan ringissä. Jokainen vuorollaan näyttää itselle mielisimmän ja haastavimman harjoitteen.
- Sen jälkeen ohjaaja kysyy tarkentavia perusteluja kehollisiin palautteisiin (reflektio).

Lopetus

- Kehut, kiitokset ja hyvästelyt sekä muistutukset ja kannustukset säännöllisestä harjoittelusta omalla ajalla.

TUOKIO 5

Liikeharjoitteet 12–14

Opiskeltavat liikkeet	Tarvikkeet
<ul style="list-style-type: none"> Korkin siirto kahden käden sormilla Korkin siirto yhdellä käden sormilla Kädet eri tahtiin 	<ul style="list-style-type: none"> Kuvat 12–14 aivojen aktivoinnin harjoituksista Tuolit Kori tai pussi Korkki jokaiselle

TUOKION KULKU

Tervehdykset

Osallistujat istuvat ringissä, ohjaaja ja mallintaja tervehtivät asiakkaita yleisesti. Tunnekierto, jossa jaetaan päällimmäiset ajatukset, tunteet ja odotukset tulevasta tuokiosta. Muistutetaan yhteisistä pelisäännöistä.

- Tässä vaiheessa voi alkaa kysyä harjoitteiden vaikutuksista.

Tavoitteet

- Aiemmin opitut harjoitteet palautuvat mieleen.
- Osallistujat oppivat uusia harjoitteita.
- Ryhmätyöskentelytaidot varmentuvat edelleen.
- Itsenäinen harjoitteiden toteuttaminen vahvistuu.
- Valmius keholliseen ilmaisuun paranee.
- Koordinaatiokyky paranee ja hienomotoriikka kehittyy.
- Saavat valmiuksia havainnoida harjoitteiden vaikutuksia.

Liike 12–1

1. Kierros

Kerrataan edellisellä kerralla opitut liikkeet yhdessä tehden liikkeet kerran läpi. Ohjaaja näyttää ja ryhmä toistaa.

2. Kierros

Ohjaaja esittelee ensimmäisen liikkeen suullisesti ja näyttäen. Mallintaja toistaa liikkeen. Sitten toistetaan liike ryhmässä yhdessä samanaikaisesti. Seuraava ringissä mallintajan jälkeen esittää liikkeen, jonka ryhmä toistaa. Näin jatketaan kierros loppuun. Toistetaan sama kierros, mutta lisäten vaikeustasoa ohjeen mukaan, mikäli sellainen harjoitteeseen liittyy.

✚ Näin jatketaan kaikki kolme harjoitteita

Loppukierros

Lopussa käydään kaikki liikkeet läpi. Tällä kerralla ei ole tarkoitusta käyttää kuvia, vaan jokainen saa valita omaa liikkeensä. Tilanteessa, jossa osallistujia ei muista yhtään saa esittää minkä tahansa muistamansa liikkeen. Tarvittaessa ohjaaja tai mallintaja auttavat.

Lopuksi

Piirin lopetus (Mitä tänään opittiin?)

- Hyötyjen kertominen ja kysyminen asiakkailta

✚ Kiitetään kaikkia taputuksin

Tunnejana

- Jaetaan tilaa, jossa vasemmalle menee tuokiosta tyytyväiset asiakkaat ja oikealle pettyneet. Tilan keskiosaan sijoittuvat he, jotka eivät sano mielipidettä tuokiosta.
- Sitten osallistujia kehoitetaan antamaan palautetta tuokiosta ja sen herättämistä tunteista ja ajatuksista (reflektio).

Lopetus

Kehut, kiitokset ja hyvästelyt sekä muistutukset ja kannustukset säännöllisestä harjoittelusta omalla ajalla.

TUOKIO 6

Liikeharjoitteet 15–18

Opiskeltavat liikkeet	Tarvikkeet
<ul style="list-style-type: none"> Sormien pyöritys Sormet yhteen Käsien nosto vuorottelen Käsien ojennus ja käänös 	<ul style="list-style-type: none"> Kuvat 15–18 aivojen aktivoinnin harjoituksista Tuolit Kori tai pussi

TUOKION KULKU

Tervehdykset

Osallistujat istuvat ringissä, ohjaaja ja mallintaja tervehtivät osallistujia yleisesti. Tunnekierto, jossa jaetaan päällimmäiset ajatukset, tunteet ja odotukset tulevasta tuokiosta. Muistutetaan yhteisistä pelisäännöistä.

Tavoitteet

- Aiemmin opitut harjoitteet palautuvat mieleen.
- Osallistujat oppivat uusia harjoitteita.
- Ryhmätyöskentelytaidot varmentuvat edelleen.
- Itsenäinen harjoitteiden toteuttaminen vahvistuu.
- Valmius keholliseen ilmaisuun paranee.
- Koordinaatiokyky paranee.

Liike 15–18

1. Kierros

Kerrataan edellisellä kerralla opitut liikkeet yhdessä tehden liikkeet kerran läpi. Ohjaaja näyttää ja ryhmä toistaa.

2. Kierros

Ohjaaja esittelee ensimmäisen liikkeen suullisesti ja näyttäen. Mallintaja toistaa liikkeen. Sitten toistetaan liike ryhmässä yhdessä samanaikaisesti. Seuraava ringissä mallintajan jälkeen esittää liikkeen, jonka ryhmä toistaa. Näin jatketaan kierros loppuun. Toistetaan sama kierros, mutta lisäten vaikeustasoa ohjeen mukaan, mikäli sellainen harjoitteeseen liittyy.



Näin jatketaan kaikki kolme harjoitteita.

Loppukierros

Lopussa käydään kaikki liikkeet läpi. Tällä kerralla ei ole tarkoitusta käyttää kuvia, vaan jokainen saa valita omaa liikkeensä. Tilanteessa, jossa osallistuja ei muista yhtään saa esittää minkä tahansa muistamansa liikkeen. Tarvittaessa ohjaaja tai mallintaja auttavat.

Lopuksi

Piirin lopetus (Mitä tänään opittiin?)

- Hyötyjen kertominen ja kysyminen asiakkailta



Kiitetään kaikkia taputuksin

Kehollinen ja suullinen reflektointi

- Ollaan ringissä. Jokainen vuorollaan näyttää itselle mielisimmän ja haastavimman harjoitteen.
- Sen jälkeen ohjaaja kysyy tarkentavia perusteluja kehollisiin palautteisiin (reflektio).

Lopetus

- Kehut, kiitokset ja hyvästelyt sekä muistutukset ja kannustukset säännöllisestä harjoittelusta omalla ajalla.

TUOKIO 7

Liikeharjoitteet 19–22

Opiskeltavat liikkeet	Tarvikkeet
<ul style="list-style-type: none"> Sormien avaaminen Sanomalehtien kierrätys piirissä 1 Sanomalehtien kierrätys piirissä 2 Piirissä ilmapallon pitäminen liikkeellä 	<ul style="list-style-type: none"> Kuvat 19–22 aivojen aktivoinnin harjoituksista Tuolit Kori tai pussi Sanomalehti Ilmapallo

TUOKION KULKU

Tervehdykset

Osallistujat istuvat ringissä, ohjaaja ja mallintaja tervehtivät osallistujia yleisesti. Tunnekierto, jossa jaetaan päällimmäiset ajatukset, tunteet ja odotukset tulevasta tuokiosta. Muistutetaan yhteisistä pelisäännöistä.

Tavoitteet

- Aiemmin opitut harjoitteet palautuvat mieleen
- Opitaan uusia harjoitteita
- Ryhmätyöskentelytaidot varmentuvat edelleen
- Itsenäinen harjoitteiden toteuttaminen vahvistuu
- Valmius keholliseen ilmaisuun paranee
- Koordinaatiokyky paranee ja hienomotoriikka kehittyy
- Saavat valmiuksia havainnoida harjoitteiden vaikutuksia

Liike 19–22

1. Kierros

Kerrataan edellisellä kerralla opitut liikkeet yhdessä tehden liikkeet kerran läpi. Ohjaaja näyttää ja ryhmä toistaa.

2. Kierros

Ohjaaja esittelee ensimmäisen liikkeen suullisesti ja näyttäen. Mallintaja toistaa liikkeen. Sitten toistetaan liike ryhmässä yhdessä samanaikaisesti. Seuraava ringissä mallintajan jälkeen esittää liikkeen, jonka ryhmä toistaa. Näin jatketaan kierros loppuun. Toistetaan sama kierros, mutta lisäten vaikeustasoa ohjeen mukaan, mikäli sellainen harjoitteeseen liittyy.



Näin jatketaan kaikki kolme harjoitteita

Loppukierros

Kuvat ovat pussissa tai korissa, josta ensin ohjaaja nostaa yhden kuvan ja tekee liikkeen, tämän jälkeen kaikki toistavat liikkeen. Sitten mallintaja toimii samoin ja kaikki toistava liikkeen. Sen jälkeen jokainen osallistuja vuorollaan menettelee samalla tavalla. Ryhmä toistaa liikkeet.

Lopuksi

Piirin lopetus (Mitä tänään opittiin?)

- Tänään opittiin: ohjaaja näyttää liikkeet kerran läpi.



Kiitetään kaikkia taputuksin

Tunnerinki

- Istutaan ringissä. Ohjaaja avaa keskustelun kysymällä päällimmäisistä tunteista, mitä tuokio on herättänyt osallistujissa sekä kysymällä osallistujien havaintoja Aivojumppa-tuokioiden hyödyistä (reflektio).

Lopetus

- Kehut, kiitokset ja hyvästelyt sekä muistutukset ja kannustukset säännöllisestä harjoittelusta omalla ajalla.

LOPPUTUOKIO 8

Liikeharjoitteet 1–22

Lopputuokiossa kerätään palautteita ja laaditaan yhdessä hyötyjen yhteenveto.

Liikkeet 1–22	Tarvikkeet <ul style="list-style-type: none"> • Kuvat 1–22 aivojen aktivoinnin harjoituksista • Tuolit • Kori tai pussi • Sanomalehti • Ilmapallo • Korkki
---------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TUOKION KULKU

Tervehdykset

Osallistujat istuvat ringissä, ohjaaja ja mallintaja tervehtivät osallistujia yleisesti. Tunnekierrros, jossa jaetaan päällimmäiset ajatukset, tunteet ja odotukset tulevasta tuokiosta. Muistutetaan yhteisistä pelisäännöistä.

✚ Tässä vaiheessa voi alkaa kysyä harjoitteiden vaikutuksista lisää.

Tavoitteet

- Aiemmin opitut harjoitteet palautuvat mieleen.
- Ryhmätyöskentelytaidot varmentuvat edelleen.
- Itsenäinen harjoitteiden toteuttaminen vahvistuu.
- Valmius keholliseen ilmaisuun paranee.
- Koordinaatiokyky paranee.
- Saavat valmiuksia havainnoida harjoitteiden vaikutuksia.
- Rohkeus luovaan itseilmaisuun vahvistuu.

liikkeet 1–22

Luova hetki

Ryhmälaiset jaetaan kahden-kolmen hengen pienryhmiin. Asetellaan harjoitteiden kuvia (liike 1–22) pöydälle, josta kukin pienryhmä valitsee neljä (4) mieleistään liikettä. Seuraavaksi kukin pienryhmä valitsee musiikin, johon sovitetaan liikkeistä tuolitanssi. Musiikkia voi soittaa kännykällä suoratoistopalveluista. Tähän voidaan käyttää aikaa 15 minuuttia. Lopuksi jokainen pienryhmä esittää oman tuolitanssinsa koko ryhmälle.

✚ Tässä tuokiossa ohjaajan ja mallintajan rooli on ohjata ja avustaa liikkeiden mieleen palauttamisessa, mikäli se on tarpeellista.

Piirin lopetus (Mitä tänään opittiin?)

- Hyötyjen kertominen ja kysyminen asiakkailta

✚ Kiitetään kaikkia taputuksin

Yhteisen prosessin purku ja arviointi

- Istutaan ringissä ja keskustellaan oppimisprosessista. Palataan mielessä kurssin alkuun.
- Muistellaan osallistujien alkuodotuksia ja toiveita sekä millaisia tunteita ja huomioita itsestä ja toisista prosessiaikana on herännyt.

Henkilökohtaisten tavoitteiden arviointi

Osallistujille jaetaan ensimmäisessä tuokiossa heidän kirjoittamansa tavoitteet ja jokainen osallistuja saa arvioida vuorollaan, ovatko asetetut tavoitteet toteutuneet.

Kurssin arviointi

Osallistujia kehoitetaan antamaan palautetta tuokioista ja niiden herättämistä tunteista ja ajatuksista. Lisäksi osallistujat voivat esittää kehittämisajatuksia tulevia tuokioita varten. Osallistujia kannustetaan kehittämään uusia tuokioita henkilökunnan kanssa ryhmän jatkotoimintaa varten.

Lopetus

Kehut, kiitokset ja hyvästelyt sekä muistutukset ja kannustukset säännöllisestä harjoittelusta omalla ajalla.

Lähteet ja lisätietoa

Kirjallisuutta ryhmänohjaukseen liittyen

Harjoituksia aivojen aktivointiin 2016. Ikääntyvien ihmisten aivoterveyttä edistävä ETNIMU-projekti. Opas. Suomen muistiasiantuntijat ry julkaisut 6/2016. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/ETNIMU_Harjoitusopas_fi_LRI.pdf>.

Kulttuurisensitiivinen muistityö: Kokemuksia Suomessa 2017. Ikääntyvien ihmisten aivoterveyttä edistävä ETNIMU-projekti. Opas. Suomen muistiasiantuntijat ry julkaisut 6/2016. Saatavilla myös sähköisesti osoitteessa: <http://www.muistiasiantuntijat.fi/media-files/ETNIMU_opas_Kulttuuri_17fi_korjattu.pdf>.

Kurki, Leena 2008. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. 2. painos. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

Tuotokset 2018. ETNIMU-projekti 2015–2018. Suomen muistiasiantuntijat ry. Verkkodokumentti. <<http://www.muistiasiantuntijat.fi/kehitamme.php?udpview=tuotokset-etnimu>>.

Muut lähteet

Arvaja, Maarit & Mäkitalo-Siegel, Kati 2006. Yhteisöllisen oppimisen kognitiiviset, sosiaaliset ja kontekstuaaliset tekijät: verkkovuorovaikutuksen näkökulma. Teoksessa Järvelä, Sanna, Häkkinen, Päivi & Lehtinen, Erno (toim.): Oppimisen teoria ja teknologian opetuskäyttö. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Laine, Minna 2013. Mielen voimaa. Logoterapeuttisia näkökulmia mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Opas ikääntyneille ihmisille. Helsinki: Ikäinstituutti.

Raina, Liisa & Haapaniemi, Rauno 2007. Yhteisöllinen pedagogia... "ettei tarvitse tehdä yksin". Tallinna: Arator Oy.

Sallila, Pekka 2000. Ikääntyminen aikuiskoulutuksen haasteena. Teoksessa Sallila, Pekka (toim.): Oppiminen ja ikääntyminen. Helsinki: BTJ Kirjastopalvelu Oy. Sivut 7–17.

Stenberg, Taina 2015. Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä. Helsinki: Ikäinstituutti. Saatavana myös sähköisesti osoitteessa: <<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>>.

Taipale, Mona 2007. Ikääntyneiden innostamisen sosiokulttuurisia käytäntöjä. Teoksessa Hämäläinen, Juha & Niivala, Elina (toim.): Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Kuopio: Suomen Sosiaalipedagoginen Seura ry. 231–243.

Tietoa tilastosta n.d. Käsitteet. Tilastokeskus. Saatavana osoitteessa: <http://www.stat.fi/meta/kas/elinikai_oppim.html>.

Tissari, Varpu & Nurmi, Kari E 2002. Aikuiskoulutuksen ja elinikäisen oppimisen tulevaisuudenkuvia myöhäisessä modernissa yhteiskunnassa. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Saatavana osoitteessa: <<http://docplayer.fi/6996965-Aikuiskoulutuksenja-elinikaisten-oppimisen-tulevaisuuden-kuvia-myohaisessa-modernissa-yhteiskunnassa.html>>.

Yhteisöllinen oppiminen 2004. Oppimisen tekniikasta tukea tieto- ja viestintätekniikan pedagogiseen käyttöön - sivusto. Suomen virtuaaliyliopisto. Saatavana osoitteessa: <http://tievie.oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_4/yhteisollinen_oppiminen.htm>.

Liite 1. Harjoituksia aivojen aktivointiin ©ETNIMU-projekti 2015–2018



AIVOJUMPPA-KÄSIKIRJA RYHMÄN OHJAAJALLE Liite 1.
Harjoituksia aivojen aktivointiin ©ETNIMU-projekti 2015–2018

Tämä opas on kehitetty Suomen muistiasiantuntijat ry:n etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveyttä edistävässä ETNIMU-projektissa, jota RAY rahoittaa. Opas on osa ETNIMU-projektin julkaisusarjaa, joka löytyy myös somalin, viron ja venäjän kielillä. Lue lisää: www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

JULKAISUA:

Suomen muistiasiantuntijat ry

TYÖRYHMÄ:

Siiri Jaakson, projektipäällikkö, ETNIMU-projekti
Eva Rönkkö, monikulttuurisuustyön suunnittelija, Eläkeläiset ry
Urve Jaakkola, projektikoordinaattori, ETNIMU-projekti
Tuula Vainikainen, toimittaja
Ene Rönkkö, piirrokset
Tiina Auer, graafinen suunnittelu ja taitto

Työryhmä kiittää lämpimästi virolaista muistikouluttajaa, FIE Anu Jonuksia ideoista.

SARJA:

Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut
ISSN 2343-2489
Julkaisu 6/2016
ISBN 978-952-7227-01-5 (nid)
ISBN 978-952-7227-02-2 (pdf)

TILAUKSET:

Suomen muistiasiantuntijat ry
Fredriksberginkatu 2
00240 Helsinki
Puh: (09) 454 28 48
Sähköposti: info@muistiasiantuntijat.fi
www.muistiasiantuntijat.fi

VIITTAUSTIETO:

Jaakson S, Rönkkö E, Jaakkola U.
Harjoituksia aivojen aktivointiin.
Suomen muistiasiantuntijat ry:n julkaisut 6/2016.
Helsinki: Paintek Pihlajamäki Oy, 2016.

Iloisia harjoituksia aivojen aktivointiin

Tämä opasvihko on kirjoitettu teille, ryhmien ohjaajat, jotka edistätte Suomeen muuttaneiden iäkkäiden hyvinvointia. Oppaaseen on koottu 22 koordinaatio- ja keskittymisharjoitusta, jotka tukevat aivoterveyttä edistämällä aivojen ja lihasten yhteistoimintaa. Aivothanhon kaipaavat aktivointia.

Liikunnassa pienetkin määrät ja treenit voivat olla ratkaisevia elämänlaadulle. Kyky hallita lihaksia ja ohjata liikkeitä heikkenee ikääntymisen myötä. Säännöllisellä harjoittelulla voimme hidastaa näitä muutoksia.

Liikkuminen vahvistaa myös mielen hyvinvointia ja tukee muistia. On hyvä haastaa itseään tekemään sellaista, mitä ei ole aiemmin kokeillut. Uudet taidot avaavat uusia yhteyksiä aivoissa. Keskittymiskyvyn harjaannuttaminen edistää muistin toimintaa arjen askareissa.

Aktiivinen toiminta ja sosiaaliset suhteet ovat keskeisiä aivoterveysten ylläpitäjiä. Näitä harjoituksia voi tehdä ryhmässä tai yksin kotona. Yhdessä harjoiteltaessa saa tukea toisilta ja yhdessä tekeminen herkistää hyvää tekevään nauruun. Uuden liikkeen oppiminen onnistuu, kun harjoittelu on hauskaa ja liikettä toistetaan useamman kerran.

Harjoitukset on suunniteltu niin, että niissä edetään helposta vaikeampaan. Vaikeustasoja voi lisätä ottamalla käyttöön eri suuntia tai lisäämällä liikkeeseen muita kehon osia, esimerkiksi yhdistämällä jalkaliikkeisiin käsiä. Harjoituksia voi tehdä istuen tai seisten. Kehittää ryhmäläisten kanssa yhdessä lisää uusia liikkeitä.

Iloista harjoittelua toivottavat

Siiri Jaakson, Eva Rönkkö ja Urve Jaakkola

Muisti ei kulu käyttämällä, päinvastoin!

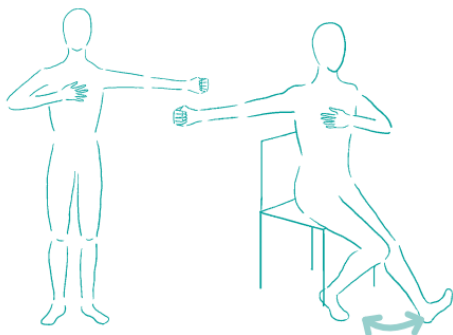
Viestejä harjoittelun tueksi ryhmäläisille:

- Tee yksi liikeosa kerrallaan.
- Lisää vaikeusastetta vähitellen.
- Keskity!
- Ei haittaa jos et heti onnistu.
Harjoitellessa saa nauraa itselleen!
- Onnistuminen vaatii toistoja eli
harjoitus tekee mestarin.
- Muokkaa harjoituksia omien tarpeidesi
ja tuntemustesi mukaan.

Ohjaajalle:

- Tutustu liikkeisiin ja harjoittele niitä ennen
ryhmään menoa.
- Teetä liikkeitä yksi tehtävä/ohje kerrallaan.
- Ota huomioon ryhmän taitotaso ja voimavarat.
Liikkeet onnistuvat sekä istuen että seisten.
- Kannusta ryhmäläisiä osallistumaan. Jokaisen ei
tarvitse aina onnistua, harjoittelu kuitenkin kannattaa.
- Harjoittelemisen ei tarvitse olla ryppyotsaista,
nauru tekee hyvää kaikille!
- Ole herkkä ryhmäläisten kulttuurisille tarpeille.
Hyödynnä jokaisen vahvuuksia.

Käsien vaihto sivuille



Voit tehdä harjoituksen joko seisten tai istuen.

- Vie oikea käsi sivulle sormet nyrkissä ja vasen käsi rinnalle sormet auki. Vaihda käsiä toisinpäin. Pidä sivulle ojentuvan käden sormet aina nyrkissä.

Vaikeuta:

- Napauta kantapäitä vuorotellen eteen.
- Käännä nyrkissä kämmenen peukalo alaspäin, vaihda kädet.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

1

2

Käden pyöritys ja taputus



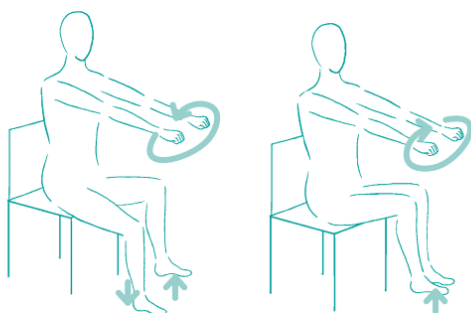
- Taputa oikealla kädellä päätä.
- Lisää liikkeeseen vasen käsi ja pyöritä rinnan kohdalla ympyrää.
- Vaihda kädet, taputa vasemmalla ja tee ympyrä oikealla.

Vaikeuta:

- Nosta polvia yhtä aikaa ylös.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

Käsien pyöritys nyrkissä ja jalkojen nosto



Tee harjoitus istuen.

- Laita kädet nyrkkiin ja ojenna ne suorana yhdessä eteenpäin. Pyöritä molempia käsiä yhdessä myötäpäivään. Tee samaan aikaan jaloilla marssiaskelia.

Vaikeuta:

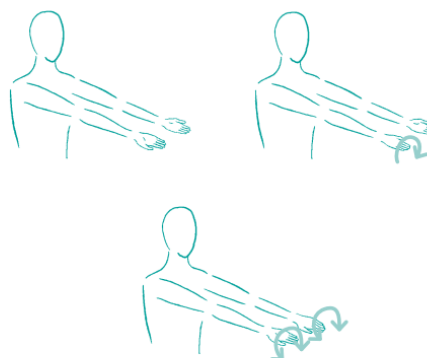
- Nosta polvia yhtä aikaa ja pyöritä nyrkissä käsiä vastapäivään.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

3

4

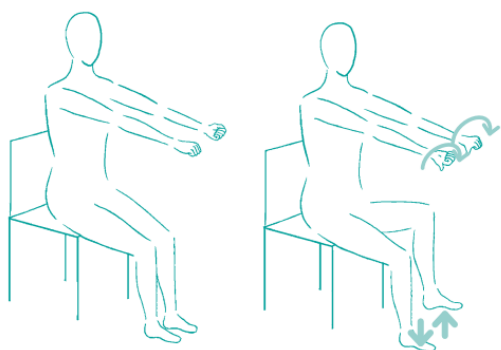
Kämmenten kääntäminen



- Ojenna kädet suorina eteen, kämmenet ylöspäin.
- Kun sanon **oikea**, käännä oikea kämmen alaspäin.
- Kun sanon **vasen**, käännä vasen kämmen alaspäin.
- Kun sanon **molemmat**, käännä molemmat kämmenet toisinpäin siitä asennosta, jossa ne sillä hetkellä ovat.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

Nyrkkien kääntäminen



- Ojenna molemmat kädet eteen nyrkissä, toinen kämmen toisinpäin.
- Kun käännät nyrkit oikealle, työnnä peukalot ulos.
- Kun käännät nyrkit vasemmalle, sulje peukalot nyrkkiin.

Vaikeuta:

- Marssi jaloilla aina, kun käännät nyrkkejä.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

5

Nenän ja korvan kosketus



- Vie oikea käsi pään yli vasemmalle korvalle ja vasen käsi nenälle.
- Ojenna molemmat kädet suorina eteen.
- Vie vasen käsi pään yli oikealle korvalle ja oikea käsi nenälle.

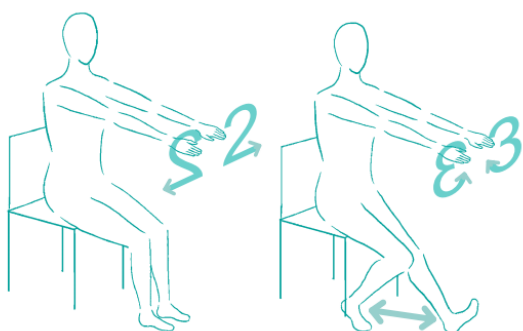
Vaikeuta:

- Tee harjoitusta kävellen (etuperin ja takaperin).

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

6

Numerot käsillä



- Kirjoita suorilla käsillä numeroita 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, ja 10 ja takaisin niin, että oikea käsi piirtää normaalisti ja vasen tekee numeron samanaikaisesti peilikuvana.

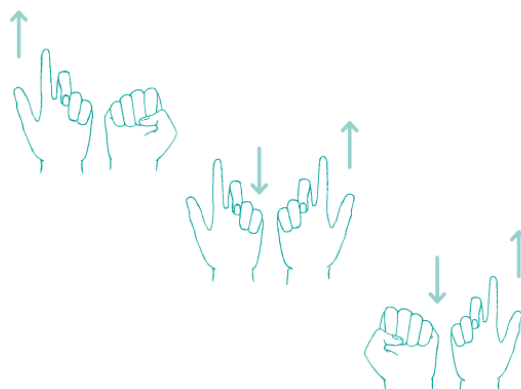
Vaikeuta:

- Lisää numeroiden piirtämiseen jalkojen vaihto eteen ja taakse.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

7

Sormet kiinni ja auki



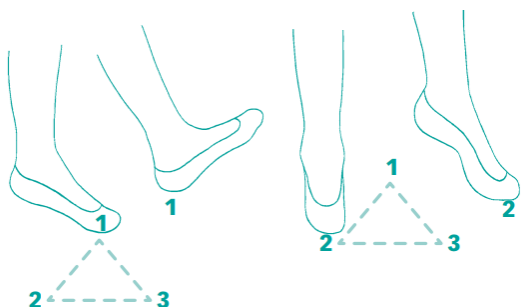
Laita molemmat kädet kevyesti nyrkkiin, kämmen ylöspäin.

- Avaa vasemman nyrkin sormet yksitellen, alkaen peukalosta.
- Avaa oikean nyrkin sormet yksitellen, myös peukalosta alkaen. Sulje samalla vasemman käden sormet yksitellen pikkusormesta alkaen.
- Jatka yhtäaikaista sormien avaamista peukalosta ja sulkemista pikkusormesta.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

8

Jalat eri tahtiin



Tee harjoitus istuen.

- Vasen jalka tekee lattialla kolmiota (1,2,3).
- Oikea jalka koskettaa lattiaa vuorotellen kanta-varvas (1,2).

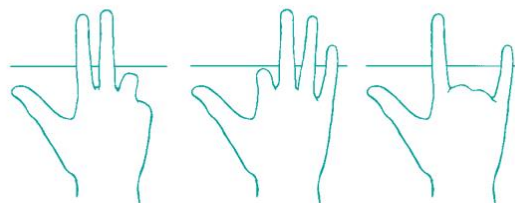
Vaikeuta:

- Lisää mikä tahansa käsilike.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

9

Sormet pöytään



Tee harjoitus pöydän ääressä.

Vaihda pöydän reunalla sormia mahdollisimman nopeasti:

- etu- ja keskisormi
- keskisormi, nimetön ja pikkusormi
- etu- ja pikkusormi
- jatka samassa järjestyksessä

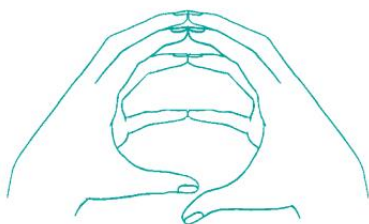
Vaikeuta:

- Tee harjoitusta molemmilla käsillä.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

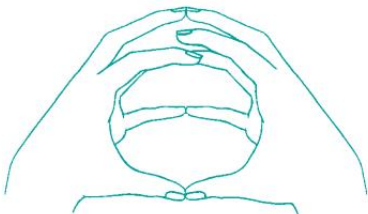
10

Käsistä pallo ja sormien pyöritys



Voit tehdä harjoituksen joko istuen tai seisten.

- Tee sormista pallo ja pyöritä peukaloita toistensa ympäri, vaihda sitten suuntaa.

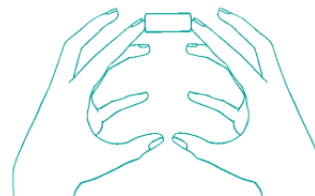
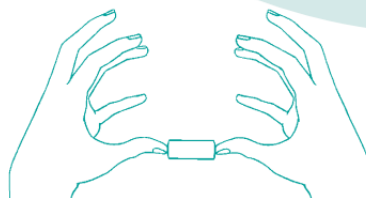


- Pyöritä etusormia toistensa ympäri, vaihda suuntaa.
- Pyöritä keskisormia toistensa ympäri, vaihda suuntaa.
- Pyöritä nimettömiä toistensa ympäri, vaihda suuntaa.
- Pyöritä pikkusormia toistensa ympäri, vaihda suuntaa.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

11

Korkin siirto kahden käden sormilla

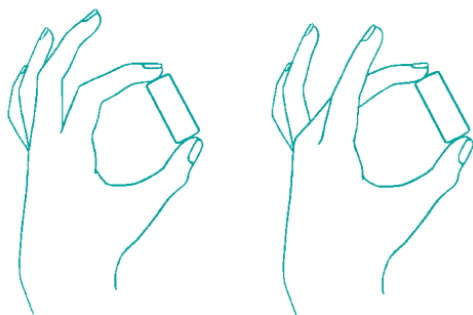


- Aseta korkki peukaloitten väliin ja pidä siinä.
- Siirrä korkki etusormien väliin.
- Siirrä korkki keskisormien väliin.
- Siirrä korkki nimettömien väliin.
- Siirrä korkki pikkusormien väliin.
- Tuo korkki samaa rataa takaisin.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

12

Korkin siirto yhdellä käden sormilla



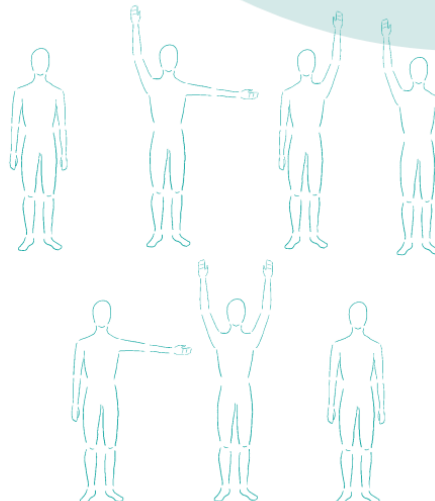
Aseta korkki peukalon ja etusormen väliin.

- Siirrä korkki keskisormen ja peukalon väliin.
- Siirrä korkki nimettömän ja peukalon väliin.
- Siirrä korkki pikkusormen ja peukalon väliin.
- Tuo korkki samaa rataa takaisin ja toista.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

13

Kädet eri tahtiin



- Liikuta vasenta kättä ylös ja alas (1,2).
- Liikuta oikeaa kättä samanaikaisesti sivulle, ylös ja alas (1,2,3).
- Vaihda käsiliikkeet päittäin.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

14

Sormien pyöritys



Ojenna kädet eteen.

- Tee pikkusormilla ympyröitä.
- Tee ympyröitä pikkusormilla ja nimettömällä yhdessä.
- Ota mukaan keskisormet ja tee ympyröitä kolmella sormella.
- Ota mukaan etusormet ja tee ympyröitä neljällä sormella.
- Pidä peukalot paikallaan koko harjoituksen ajan.

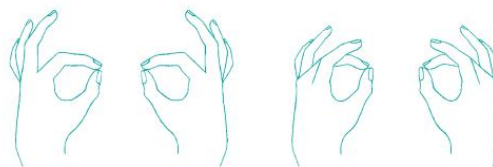
Vaikeuta:

- Lisää jalkojen kosketukset vuorotellen eteen ja taakse.

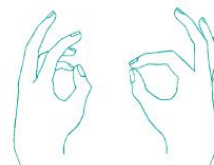
ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

15

Sormet yhteen



- Kosketa peukaloilla saman käden etusormia.
- Kosketa peukaloilla keskisormia.
- Kosketa peukaloilla nimettömiä.
- Kosketa peukaloilla pikkusormia.



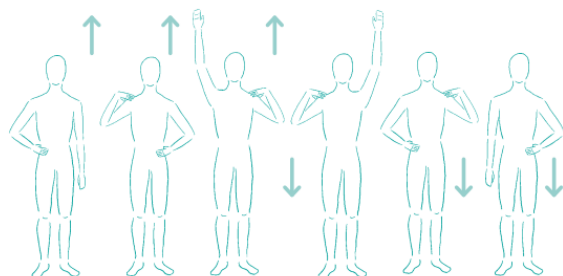
Vaikeuta:

- Aloita harjoitus eri suunnasta koskettamalla vasemmalla peukalolla pikkusormea ja oikealla peukalolla etusormea.
- Jatka koskettamalla kaikkia sormia.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

16

Käsien nosto vuorotellen



- Aloita seisoen tai istuen, kädet suorana alhaalla.
- Nosta vasen käsi lantiolle.
- Nosta seuraavaksi vasen käsi olkapäälle ja oikea käsi lantiolle.
- Nosta vasen käsi ylös ja oikea käsi olkapäälle.
- Tuo kädet alas samalla tavoin niin, että vasen käsi liikkuu edellä ja oikea tulee perässä.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

17

Käsien ojennus ja käännös



- Istu suorassa ja kosketa käsilläsi olkapäitä.
- Ojenna kädet olkapäiltä suorina eteen, toinen kämmen alas- ja toinen ylöspäin.
- Kosketa käsillä olkapäitä ja ojenna kädet uudestaan suoriksi, vaihda toinen kämmen ylöspäin.

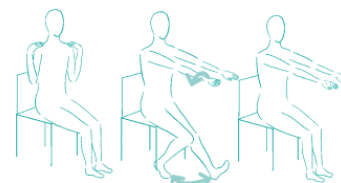
Vaikeuta:

- Laita ylöspäin käännetty kämmen nyrkkiin.



Vaikeuta lisää:

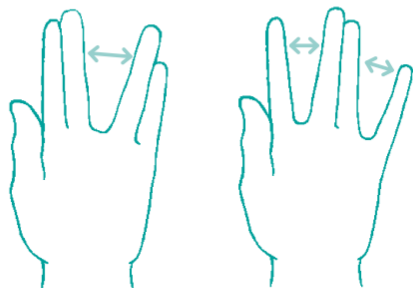
- Kosketa kantapäillä vuorotellen eteen.



ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

18

Sormien avaaminen

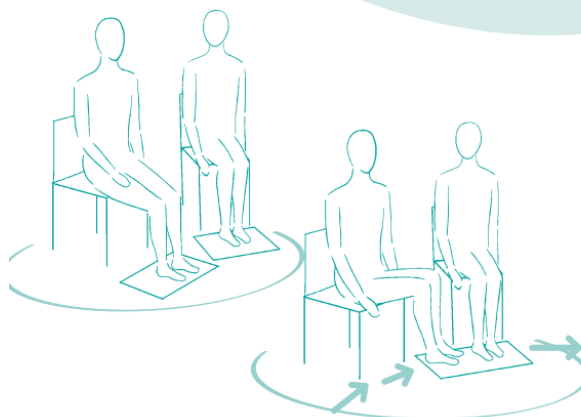


- Avaa sormet keskeltä.
- Avaa sormet reunoista.
- Pidä peukalo koko ajan paikallaan.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

19

Sanomalehtien kierrätys piirissä 1



Harjoitus 1:

- Istukaa piirissä, jokaisella sanomalehti jalkojen alla.
- Siirtäkää sanomalehtiä myötäväiseen vieruskaverille eteenpäin. Pitäkää jalat yhdessä.
- Ota vieruskaverilta sanomalehti vastaan vasemmalla jalalla ja siirrä eteenpäin oikealla jalalla.
- Kun ohjaaja taputtaa, vaihtakaa lehtien liikkumissuuntaa. Myötäväisestä vastapäivään ja päinvastoin.

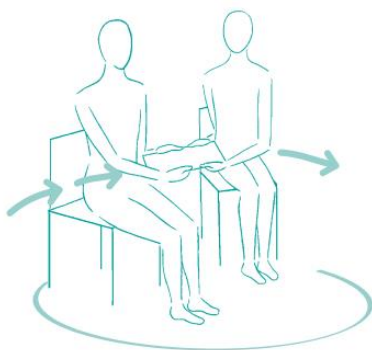
Vaikeuta:

- Taputtakaa käsiä samaan tahtiin.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

20

Sanomalehtien kierrätys piirissä 2



Harjoitus 2: Istukaa piirissä, jokaisella kädessä sanomalehti.

- Anna sanomalehti myötöpäivään vieruskaverille eteenpäin.
- Kun ohjaaja taputtaa, vaihtakaa lehden liikkumissuuntaa.

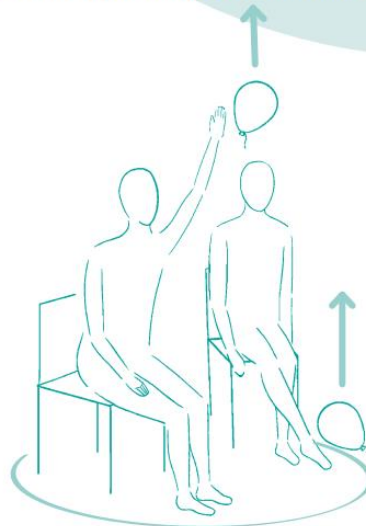
Vaikeuta:

- Lisätkää mukaan jalkojen liike
 - liikuta jalkoja ensin yhdessä eteen – taakse
 - vuorotellen eteen ja taakse
- Kierrättäkää lehtiä käsillä myötöpäivään ja jaloilla vastapäivään, vaihtakaa suuntaa.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

21

Piirissä ilmapallon pitäminen liikkeellä



- Istukaa piirissä, ilmapallo pidetään liikkeessä vain käsillä, välttää pallon kosketusta maahan.
- Ilmapallo pidetään liikkeessä vain jaloilla.

Vaikeuta:

- Lisätkää ilmapallojen määrää.

ETNIMU-projekti • www.muistiasiantuntijat.fi/etnimu

22

Ilo irti harjoituksista porukalla

Lea (72 v) kannustaa liikeharjoituksiin, sillä niistä saa iloa ja hyvää mieltä. Ryppyotsaisena ei kannata harjoitella, vaikka ohjeita kannattaakin seurata.

Harjoituksissa on tärkeintä aloittaa rauhallisesti ja lisätä nopeutta vähitellen. Liike ei aina onnistu kerralla, mutta siitä ei kannata masentua. "Jos liike ei onnistu heti, kannattaa kokeilla enintään kymmenen kertaa. Jos silloin ei suju, on hyvä tehdä joku muu harjoitus välillä, ja koettaa sitten uudestaan. Kun liikkeen saa onnistumaan, se kannattaa tehdä peräkkäin ainakin viisi kertaa oikein, silloin siitä saa hyödyn."

Lean mielestä keskittyminen on hyväksi. Samaan aikaan ei kannata tehdä muuta. "Kaikki harjoitukset eivät onnistuneet ihan tarkasti, mutta silläkään ei ole väliä. Sellaisessa sormiharjoituksessa homma ei mennyt minulla ihan oikein, kun harjoitus tuntui vaikealle. Mutta kyllä minä siinä sellaista lumisadetta matkin sormillani ja hyvää liikettä se oli sekin", Lea naurahtaa.

Hauskaa oli, niin myös Lean lapsilla ja lapsenlapsilla, jotka myös kokeilivat mukana.

AIVOJUMPPA-KÄSIKIRJA RYHMÄN OHJAAJALLE Liite 1.
 Harjoituksia aivojen aktivointiin ©ETNIMU-projekti 2015–2018



Tämä opas on kehitetty Suomen muistiasiantuntijat ry:n etnistaustaisten ikääntyvien ihmisten aivoterveyttä edistävässä ETNIMU-projektissa.



Eläkeläiset ry
www.elakelaiset.fi



Suomen muistiasiantuntijat ry
 Fredriksberginkatu 2, 00240 Helsinki • Puhelin: (09) 4542 848
 Sähköposti: info@muistiasiantuntijat.fi • www.muistiasiantuntijat.fi